

# સર્નામ

લેખક અને પ્રકાશક,

સર્વાત્મ શુભચિંતક શ્રી મહાવીરદાસજી

ગુરુ ભનકીદાસજી.

મુ. મોપ્પાકા. જીએ અમદાવાદ.

( સર્વ હક સ્વાધીન છે. )

અમદાવાદ—પીરમસા રોડ ઉપર નિર્મળ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં  
લલ્લુભાઈ ધરભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

આવૃત્તિ ૧લી.

પ્રત ૫૦૦૦.

સંવત ૧૯૭૩.

સને ૧૯૧૭.

મુદ્રય અમુદ્ર.

સૂચના—ફક્ત પોસ્ટ ખર્ચ માટે જો પૈસાની ટીકીટ મોકલનારને આ પુસ્તક મફત-બેટ મોકલવામાં આવે છે.

...ના  
 અનુક્રમક વડે જનહિતાય લલામક  
 આપનો સહનો સ્નેહાનુરાગી.  
 સર્વાત્મ શુભેચ્છક.  
 સાધુ મહાવીરદાસજી.  
 મુ. ઘોળકા. જી. અમદાવાદ.

## અનુક્રમણિકા.

વિષય.

પૃષ્ઠ.

નિવેદન.	...	...	...	૧-૨
સાધુ કર્તવ્ય.	...	...	...	૩-૧
આરોગ્ય રક્ષામાળા.	...	...	...	૮-૯
મહારોગનું મહોપચ. ( સંન્યાસીનું સ્તોત્ર ).	...	...	...	૯-૧૪
સૂચના અને નિયમો.	...	...	...	૧૪-૧૫
મુખ્ય પ્રશ્નાવળી.	...	...	...	૧૬
આરોગ્ય રક્ષા.	...	...	...	૧૬-૪૮
સર્વાત્મહિનચિંતક ઔપચારિક માં બનતાં આપધો.	...	...	...	૪૯
સર્વ અને વીછીના વિષનાશક ઉપાયો.	...	...	...	૬૧
બુદ્ધિવિજયરસ ...	...	...	...	૬૨
અમૃત્યની સૂચના.	...	...	...	૬૪



જાહેર પ્રજા તરફના સંતોષના ઉદ્ગારો.

( સર્ટિફિકેટો. )

વૈદ્ય, ડોક્ટરો, વિદ્વાનો તથા સદ્ગ્રહસ્થો તરફથી મળેલા  
ધણા અભિપ્રાયો પૈકી થોડા અહીં પ્રગટ કરવામાં આવ્યા છે.

વકીલ પાટીલ સાહેબનો અભિપ્રાય:—

૧—ઇંગ્લેન્ડ પરથી ગુજરાતી:—સર્ટિફિકેટ લખી આ-  
પુષ્ટું કે, મુળ સાચુંદના રહીશ અને હાલ ઘોળકાના રહે-  
નાર મહારાજ મહાવીરદાસજીને હું ઓળખુ છું, તેઓ પ્રામા-  
ણિક દેશી વૈદ્ય અને આખરદાર માણસ છે. દેશીરીત પ્રમાણે  
દવાઓ અને ભસ્મો તેઓ તૈયાર કરે છે. માધવનિદાન,  
ભાવપ્રકાશ વગેરે ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરેલો છે.

ગોવિંદરાવ પાટીલ. બી. એ. એલ. એલ. બી.

અમદાવાદ, ૩૦—૫—૧૦

૩-૧૫ રા. રા. મહારા-

ગાવિંદરાવ પાટીલના

તમારો પત્ર તેમજ 'શારી-

રિક ન મનુષ્યોને મળ્યાં છે, અને તે આ-  
માર સાથે સ્વીકાર્યું છે.

+ શારીરિક આરોગ્ય એ મનુષ્યજીવનની ઉમારતનો  
પાયો છે, અને એની આવશ્યકતા તમે સારી રીતે પિછાની  
તત્ સંબંધી જ્ઞાનનો લાભ એ પુસ્તકદ્વારા આપી બોદોની  
ઉમદા સેવા બજાવી છે તે માટે તમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

લોકોપયોગી અત્રલેત્ર કે એવું કંઈ તમે કરવા માગતા હો  
તો તે સંબંધી બનતી મદદ કરવા મહેં તમને કહેલું છે "

૩.—આ ઉપરથી સર્વિશ્વિકર લખ્યાં આપવામાં આવે  
છે કે, ઘોળકાના રહીસ મહારાજ મહાવીરદાસજી જે હાલ  
વીરમગામમાં છે તેઓ એક અનુભવ મેળવેલા દેશી વૈદ્ય  
છે, દેશી રીત પ્રમાણે તમામ ઔષધો તૈયાર કરવામાં તેમનું  
સારું જ્ઞાન છે. દેશી દવાના ગ્રંથોના સારા જ્ઞાન સાથે ઉગ્રેજી  
દવાઓનું પણ સારું જ્ઞાન છે. સને ૧૯૦૮ ના મે મહીનામાં  
ન્યારથી હું અહીંયાં આવ્યો ત્યારથી તેમને હું આજણુ'જુ'.  
(સહી) મોતીરામ દુરગારામ દેસાઈ સ.મ. આસી, સરજન.  
વીરમગામ તા. ૪-૭-૧૦

+ શારીરિક આરોગ્યના પુસ્તકની જાહેરાત આ પુ-  
સ્તકના પાછળના પુઠાપર લખવામાં આવી છે તે તરફ વાંચકનું  
ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૭૦૪૫

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨.૧૨૦૫૨૬૧

વિષય

૩૧૪૦

\*\*\*\*\*

ધોળકા. તા. ૨૦ જાનેવારી

૪—હું ધોળકા આળ્યા પછી છેલ્લા બે વરસ શ્રી વૈદક કરનાર મહારાજ મહાવીરદાસજીને ઓળખું છું, તેમણે વૈદો અને હરીમો આંખો મીચીને દવા કરતા જાય છે તે મનુષ્યોની જીંદગી જોખમમાં નાખે છે, આ મહારાજમાં તેવો અવગુણ નથી પણ માણસજાતની જીંદગી ઉપર દયા છે, કારણકે કોઈ વખત ખીજાઓની માથે પૈસાના લોભમાં દરદીઓને જોખમમાં નાખતા નથી.

(સહી) સીનીયર મેડીકલ ઓફીસર-ધોળકા-ડીસપેન્સરી

ધોળકા તા. ૪-૩-૧૭

૫ મને કહેતાં ધણીજ ખુશી ઉપજે છે કે, ધોળકાના રહીશ મહારાજ મહાવીરદાસજી એ એક અનુભવી દેશી વૈદ છે, અને તેમને દેશી વૈદક શાસ્ત્રનું ધણું સારું જ્ઞાન છે. જોકે તેઓ દેશી દવાનું કામ કરે છે તો પણ કેટલાંક હઠીલા અને ભયંકર દરદી કે જેમાં તેમને કદાચ પુરેપુરી સમજ પડે તેમ ન હોય અગર તો દરદીને કદાચ મટે તેમ ન હોય તો પણ તેઓ પોતાના કરતાં વધારે અનુભવી અને હોંશીયાર તખીખી સલાહ લેવાને માટે અગર તો દવા કરવા છોડી દેવાને માટે નીર્માની તથા નીરુપદરીતે દરદીને સલાહ આપે છે. તેમનું પોતાના ધંધામાં આવું નીર્માની અને નીરુપદપણું, એજ તેમની

આ પુસ્તક મનુષ્યોને સદોપદેશ આપી ભવરોગાદિ વિપત્તિને કાપી અતુલ આનંદને સ્થાપી ખરેખર એક “સનામિત્ર સાધુ” ની ગરજ સારે છે. માટે સુઘ પુરષો અવશ્ય ધ્યાન દઇ વાંચશે.

\*\*\*\*\*

૧માં કુશળતા ખતાવી આપે છે; અને મને ખાત્રી  
 પાછુ માણસ તેમના સાથે એકજ વખતના પ્ર-  
 સંગ આવશે, તો તેને જણાશેકે, મહારાજ પોતે એક  
 દયાળુ અને ભરોસાદાર દેહી વૈદ છે.

ચતુરભાષ વાપણભાષ.પટેલ.  
 પોલીસ સમ ઈન્સપેક્ટર.—ધાળકા.

૩૧ મનમોહન ખીલ્ડીંગ,  
 ચંદુલાલ મોળલાલ શાહ. ગામવાડી, ગીરગામ.  
 મુંબાઈ ૬ ડીસેમ્બર ૧૯૧૫

૬—મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી તરફથી તૈયાર  
 કરવામાં આવતી દવાઓ વગર જોખમે ગુણુકારી છે  
 એવી પરિક્ષા કરવાની તક અમોને મળી છે. તેમની દવાઓ  
 પૈકી કેટલીક મં વાપરી છે, તે ઘણી ગુણુકારી છે.

મારી તંદુરસ્તી મેળવવા ખાતર જે મહારાજ તરફથી  
 મને સલાહ મળેલી છે તે સુલભ અને આયુર્વેદના નીચમ  
 પ્રમાણે છે, મહારાજ તરફથી જે દવાની સલાહ મને મળી  
 છે તે ઉપકારના બોજથી મુક્ત થઈ શકાય નહિ. તમામ  
 દરદીઓ અને તંદુરસ્તી બરાબર નહિ હોય તેવા માણસોને  
 હું ખુશીની સાથે ભલામણ કરું છું કે, તેમની સારવાર નીચે  
 રહે. મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી ધાર્મિક વૃત્તિવાળા અને દ-  
 યાળુ પુરુષ છે, આયુર્વેદિક વૈદ્યશાસ્ત્રી તરીકેના સારા અનુ-  
 ભવી છે. અને “ સર્વાત્મ શુભ ચિંતક ” નામના ખીતાબને  
 માટે તેઓ યોગ્ય છે. હું આશા રાખું કે મનુષ્ય જાતપર  
 ઉપકાર કરવાની તક તેઓને મળે અને ઇશ્વર તે તરફ અનુ-  
 ગ્રહ કરે.

કાલોલ તા. ૧૦ ડીસેમ્બર ૧૯૧૫

૭—હું ધણી નમ્રતા સાથે કહું છું કે, મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી તરફથી અમને મળેલી અભિક્ષેપક ભરખા પુણકારી છે તેમજ જે ભરખો બજારમાં વેચાય છે તેના કરતા આ ધણીજ શુદ્ધ છે. સસ્તા બાવતું કારણ એટલુંજ છે કે “ સર્વાત્મ શુભ ચિંતક ” નામથી મહારાજશ્રી ઝોળખાતા હોવાથી તેઓનો પ્રયત્ન મનુષ્ય જાતના બધા માટેજ છે હું માનું છું કે મહારાજ તરફથી તૈયાર કરવામાં આવતી દવાનો લાભ યોગ્ય રીતે લાભ લોકો લેશે.

હીંમતલાલ માણેકલાલ દેસાઈ, ઓવરસીઅર, કાલોલ  
પંચમહાલ જીલ્લો.

ઉપરોક્ત અભિપ્રાયો ઇંગ્લિશ પરથી ગુજરાતી કરેલા છે.

અમદાવાદ તા. ૧૨-૨-૧૬

૮—અમે પરી ચંદુલાલ માણેકલાલ નવલરામ મુલચંદનાજી આ સર્ટિફિકેટ લખું છું કે, મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી ગુરુ જાનકીદાસજીએ પરાંપકારના અર્થે ધણાં કાર્ય કરે છે અને ગુરુકૃપાથી તેમાં ફતેહ મેળવે છે. વળી તેઓની પાસે દ્રાક્ષરસ જેવી ઔષધો કે જેનો ઉપયોગ રા. રા. શેઠ મંગળદાસ ગિરધરદાસ માટે મારા હસ્તક કરેલો જેમાં દમ જેવી ખાંસીને ધણીજ અસરકારક થયો હતો. વળી તેઓ વિશ્વાસ રાખવા યોગ્ય પુરૂષ છે. કારણ કે તેમના હસ્તે કોઈ પણ ગેરફાયદો થાય તે બંનવું અસંભવ છે અને તેઓ પરાયા દુઃખે દુઃખી દેખાવ તેમની આકૃતિ ઉપર નિહાળતાં ખાત્રી થશે કે તેઓ ધણા પવિત્ર પુરૂષ છે. એમ મને સહેવાસથી તે વાત મારા જાણવામાં બરાબર છે. સહી દ. પોતે.



વીરમગામ

તા. ૧૫-૨-૧૯૧૬.

મહારાજ શ્રી મહાવીરદાસજી

મુરખનકીદાસજી

મુ. ધાળકા.

હવે આપ શ્રી સાથેના પરિચયથી મને જણાવતાં સંતોષ ઉપજે છે, કે, કે આયુર્વેદીય પ્રમાણુ ગ્રંથોનો આપનો અભ્યાસ અને તે તે દ્વારા સંપાદન કરેલું વૈદ્યકજ્ઞાન ઉપરાંત ઈંગ્રેજી ઉપચારોનું પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન, આ જ્ઞાનને અનુસરી લાંબા સમયથી કરાતા વૈદક કામનો અનુભવ, તે ધંધામાં જાણતા નિર્લોભતા, નિર્માનતા, નિઃસ્વાર્થતા, દરદી પ્રતિની સંભાવતા, આદિ અગત્યના ગુણોએ સર્વ જોતાં આપના પ્રસંગમાં આવેલા હરકોઈને આપના પ્રતિ શ્રદ્ધા પ્રકટી માન પેદા થાય એ સ્વાભાવિક છે.

તવંગર, ગરીબ તરફનો આપનો એક સરખો ભાવ, ગરીબ અને નિરાધાર દરદીને ખની શકતી સગવડ સાથે મદત ઉપચારો કરી આશ્વાસન આપવામાં રહેલી આપશ્રીનો કર્તવ્ય પરાયણતા, આપે ખનાવેલી દવાઓ, ભરમો, આદિનું વિશુદ્ધિપણું ઉપરાંત ગુણોમાં અકસીર છતાં મૂલ્યમાં ઘણુંજ વાજબીપણું, વળી ગરીબોને પરોપકાર ભાવે મદદ કરવાપણું એ સર્વ બાબતોનો અનુભવ થતાં આપશ્રીનું “સર્વાત્મ શુભેચ્છક” પણું હરકોઈને સ્પષ્ટ થયા વિના રહેશે નહિ. આથી પ્રામાણિક દેશી વૈદ્યોની આહવા વાળા સર્વ સુમુખનો આપના જ્ઞાન તથા અનુભવનો એક વખત લાભ લેવા તરફ ધ્યાન ખેંચવું યોગ્ય જણાય છે આપની પરોપકારી વૃત્તિને લીધે, આપના જ્ઞાન તથા અનુભવનો લાભ લેવા વડે યા આપના લોકોપયોગી કાર્યમાં ખતતી હરકોઈ પ્રકારની અનુકૂળતા કરી આપવા વડે સદાયભૂત થનારને, પરોપકાર અને આરોગ્યતાની પ્રતિ એમ “એક પંથ અને દો કાજ” છે.

ચુનીલાલ મૂળજીભાઈ ત્રિપાઠી,

હૈડ માસ્તર.

૧૦—અમે નીચે સહીઓ કરનારા રહેવાસી ધોળકા જીલ્લે અમદાવાદનાં મહારાજશ્રી મહાપીરદાસજી એ કરુપે ધોળકાના રામજી મંદિરમાં દવાખાનું કહાડેલું છે, તેમાં ગરીબ દરદીઓને મફત દવા આપે છે. તેની સાથે નિરાશ્રિતને અન્નદાન આપે છે. આપના પરાય-કારના કાર્યમાં પોતે તન, મન, અને ધનથી આજેવાની ધરણી ભાગ લે છે તેને માટે અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

તા. ૨૭ જાન્યુઆરી સને ૧૯૧૨

(સહી)

શા. યુનીલાલ તારાચંદ.

મણિલાલ મગનલાલ પ્લીડર.

અને પ્રેસીડન્ટ ધોળકા મ્યુનિ.)

શેઠ ગિરધરલાલ ભવાનીદાસ.

(આનમેજિ.)

સી. એ. પાઠક. (સપ્ર એસિસ્ટન્ટ

સરજન ધોળકા.)

ગોવિંદરાવ આપાજી પાટીલ ખી.

એ. એલ. ખી.

ખાનશ્રી મુખત્યારખાન મોડુમીયાં,

કારભારી તાલુકદાર સરદાર

પ્યાર મહમદ ખાનજી લતીફખાનજી

(સહી)

તાલુકદાર જોરાવરખાનજી લતીફ-  
ખાનજી

હમનલાલ ખી. મોદી. એસ. આર.

યુનીલાલ ગોવિંદજી પ્લીડર ધોળકા

મૂળશંકર નાનાભાઈ ધોળકા.

મ્યુનિ. લો. ખો. કાઠિંસેલર.

દેવરામ કાશીરામવાળા મ્યુનિ.

કાઠિંસેલર,

મુખી કલ્લાણુભાઈ શેલાભાઈ.

ખા. મોતીલાલ સાકલચંદ.

પ. કુબેર નારણદાસ.

પ. ધનજી અવચલદાસ.

પ. રામજી વિઠલદાસ.

૧૧—હું શા. મોજલાલ હરજીવનદાસ રહેવાસી દાહોદના તે ધોળકા સમજજ સાહેબની કોર્ટના શીરસ્તેદાર તરીકે નિવાસ કરતો

હતો x x x મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજીએ દવાખાનું કહાડેલું છે તેમાં નીરાશ્રિત દરદીને મફત દવા સાથે અમદાનાદિ આપે છે. આવા પરોપકારી કાર્યમાં પોતાનો અમૂલ્ય વખત રોકી જનહિતાર્થે દવાખાનું કરેલું છે. અને તેમાંની દવાઓ મને રામબાણ જણાઈ છે, વળી તે મહાત્માની મુલાકાતમાં અને ધર્મ સંબંધના વિવાદમાં તેમના તરફથી હું શાંતિ પામેલો. તેઓનો ગીતા વગેરે ધર્મ ગ્રંથોનો અભ્યાસ ઘણોજ વિનયપૂર્વક કરેલો પ્રત્યક્ષ જણાવી આપે છે. તા. ૨૪ મી એપ્રિલ ૧૯૧૩

ધોળકા તા. ૭-૨-૧૬.

૧૨. હું પોતે ત્રિદોશના મંદવાડમાં મારી જાંદગીને માટે નીરાશ થયો હતો. મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી ગુરૂશ્રી જનકીદાસજી મહારાજના આપઘોષાયથી તથા તેમના આત્મબળના આશીર્વાદ વડે વ્યાધિ મુક્ત થઈ પૂર્ણ આરોગ્યતાને પામ્યો છું. આ અમૂલ્ય લાભ પ્રાપ્ત થયાના બદલામાં મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી મહારાજને મેં પોતે પત્ર પુષ્પ ભેટ તરીકે ત્રણ વીધા જમીન તથા રોકડા રૂપીઆ એકસો એકાવન બક્ષીસ અર્પણ કરી આભારી થયો છું. મહારાજશ્રીએ પોતાનું તન, મન અને ધન ખરેખર પરોપકારાર્થે ઉપયોગ કરી સાધુની યોગ્ય ફરજ બજાવી છે, તેને માટે અનેકસઃ ધન્યવાદ છે.

(સહી) પટેલ ધનજીભાઈ અવચળદાસ દા. પોતે.

સર્ટિફિકેટ.

૧૩—અમે નીચે સહી કરનાર રહેવાસી કરમે ધોળકાના તથા અમદાવાદ જીલ્લાના ગામોના. મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી ગુરૂશ્રી જન-

કીદાસજીને તેમના સદગુણોથી એવાઈ અંતઃકરણના સાચા ધન્યવાદ સાથે આ સર્ટિફિકેટ આપવાની ખાસ જરૂર ધારીએ છીએ.

મહારાજશ્રી સાથેનો અમારો ધણા સમયનો પરિચય છે અને જે સાધુના પવિત્રતા, ઉદારતા, પરોપકારવૃત્તિ આદિ સાધુમાં જોઈતા ઉત્તમ ગુણો અખંડ અને સુદૃઢ વાસ કરી રહેલા જોઈ અમને થતા પરમ સંતોષને જાહેર કરવાની ફરજ સનજીએ છીએ.

મહારાજશ્રી વૈદિકના કામમાં કુશળ છે અને તે સાથે નિર્ભોભિ પણ્ય એ તેમનો ખાસ ગુણ છે. દરદીને હમેશાં સાચી અને મફત સલાહ વડે પોતાના અનુભવ અને જ્ઞાનનો લાભ આપવો એ તેઓ પોતાની ખાસ ફરજ સમજે છે. વિશેષમાં તેમના તરફથી “સર્વાત્મ હિત ચિંતક” આપધાલય બોલવામાં આવેલું છે, અને તેમાં શાસ્ત્રોક્ત નિર્ભય, પવિત્ર, આપણો બને છે. આ દ્વારે ધણી અકસીર હોવાનું માલમ પડ્યું છે, અને તે ધણીજ વાજખી કીંમતે મળે છે, તથા નિરાશ્રિત ગરીબોને મફત આપાય છે. વળી તેનાથી ઉત્પન્ન થતા પૈસા પોતાના ગુરૂ પરંપરાના વહિવટ મુજબ પરોપકારમાં ખરચે છે. આ પ્રકારે રોગી અને નિરાધાર બનતેનું હિત કરવામાં તત્પર દીસે છે.

એવા નિર્ભોભિતા, ઉદારતા, પરોપકારપણ્ય, ખીજના દુઃખમાં બની સકે તેટલો બાગ લેવાપણ્ય અને લોકોને સદુપદેશ વડે સાચી સલાહ નિઃસ્પર્ધપણ્યે આપવાપણ્ય એ આદિ ઉત્તમ ગુણોથી વિભૂષિત મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી અને તેમનું કાર્ય “સર્વાત્મ શુભ ચિંતક” નામને સર્વથા યોગ્ય હોઈ અમે તેમને અંતઃકરણ પૂર્વક ધન્યવાદ

આપી આ સર્ટિફિકેટ વડે સંતોષ પ્રદર્શિત કરીએ છીએ અને મહુબ્બાને તેમના સહેવાસમાં આવી તેમના અનુભવ અને યાનનો લાભ મેવા બલામણુ કરીએ છીએ. તા. ૧૭-૨-૧૬.

સહી

જૈન શ્વેતામ્બર ધર્મોપદેષ્ટા  
મુનિન્દ્ર ધ્રીમદ જિનેદ્રવિજય  
શ્રીજી.

વ્યાસ માણેકલાલ ધનેશ્વર મ્યુ.

કાઉ. ધોળકા.

ગાંધી માણેકલાલ પરસોતમ.

બારોટ મોતીલાલ સાકલચંદ.

શા. વાડીલાલ તારાચંદ ધોળકા.

માણેકલાલ નાનાભાઈ.

સા. ગોપાળદાસ અમથાભાઈ.

સા. સાકલચંદ છગનલાલ.

કા. કાળીદાસ નારાયણ.

પ. પરસોતમ હરજીભાઈ.

પ. ધનજીભાઈ અવચલદાસ.

પ. છનાભાઈ મૂળજી.

પ. હરીભાઈ હરજીભાઈ

શા. જોડાલાલ કુબેર.

છોટમલાલ છગનલાલ વઠા.

સહી

ભાઈચંદ જવેરચંદ ભાઈ સિમ-  
નેશ્વર ધોળકા શ્ટેશન.

મૂલસંકર પુરષોતમભાઈ.

શ્ટેશન માસ્તર ધોળકા.

શાહ. હિમ્મતલાલ અમરતલાલ.

કૃષ્ણાચારી રામાનુજચારી.

ચંદુલાલભાઈ મજમુદાર ધોળકા.

ચુનીલાલ બેવિંદલાલ પલીડર.

મહંત રામરતનદાસજી જનકીદા-

સજી-ચલોડા.

પ. કાળીદાસ કલાણુદાસ.

આબલીયાડા.

મુખી મોતીભાઈ ખોડાભાઈ.

આંખેડી.

શા. ત્રિભોવન દારકાંદાસ.

ત્રાંસદ.

પંડયા કદુરામ કાળીદાસ.

સાણુંદ.

૫. શંકરલાલ કુબેરદાસ.  
 ૫. પરસોતમ હીરાભાઈ.  
 ૫. પરસોતમ ગબડભાઈ.  
 મહેતા હીરાલાલ મયાશંકર.  
 ઉતેળીઆ દરબારશ્રીના એન્ટ.  
 જોડાલાલ વિકલ ફો. કોન્સ્ટેબલ.  
 અમદાવાદ.  
 સોની કેશવલાલ મોતીલાલ.  
 સો હગનલાલ માવજીભાઈ.  
 વાઘેલા લલુભા નાર્મા—કોડ.  
 ચુડાણ કાળુભાઈ જોડીભાઈ.  
 વીરમગામ.  
 વૈદ ગણપતરામ હગનલાલ.  
 શેઠ જીભાઈ કેવળદાસ.  
 ભટ ગિરિજાશંકર લલુભાઈ.  
 સોની ધનજીભાઈ ખુસાલદાસ.

પંડ્યા મુકુંદરાય કાશીરામ.  
 એનજીનીયર.  
 મુખી આશ્વારામ ઇચ્છારામ.  
 વાઘેલા તખુમા મોડમા.  
 હરીસંગ મેરિજ.  
 ગાંધી સેવાભાઈ મોતીચંદ.  
 ઝાંવ તાલુકદાર કાળુભા કુબેરજી.  
 વૈદ પંડિત હગનલાલ દેવશંકર.  
 ૫. પરસોતમ પુંજભાઈ.  
 પંડ્યા પીતાંબર રાજરામ.  
 જાની જોલાઈ કુબેરદાસ.  
 વૈદ મોહનલાલ હગનલાલ.  
 ૫. હીરાભાઈ પુંજભાઈ.  
 ૫. ત્રીકમલાલ વરજલાલ.  
 વજેરે. વજેરે.

ધોળકા, તા. ૧૦-૧-૧૯૧૬

૧૪—શ્રીમત સર્વાત્મ શુભચિંતક વૈનાયક શાસ્ત્રી.

મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી, એઓશ્રીની વૈદ્યકીય વિષયોની વિ-  
 દ્યતાનો મને અનુભવ થયો છે. આર્યશાસ્ત્રના પ્રમાણે સહ તેઓ  
 હિતમ પ્રકારની દવાઓ વનસ્પતિઓમાંથી ખનાવે છે. વધારે જાણવા  
 જેવું એ છે, કે બજાર ચીજોને બદલે તેઓ જાતેજ હરહાર વજેરેથી

શુદ્ધ વનસ્પતિઓ લાવે છે. એઓશ્રીની “ઐષધ એક” નામની દવા કે જે ગમે તેવી અરીસુની ટેવ બાળકને પડી હોય તે છોડાવી દે છે અને બાળકને ધણીજ પૌષ્ટિક છે. તે દવા હુંક મુદ્દતમાં બાળકને મોક્ષવાની શક્તિ આપે છે તે હું મારા પુત્રના પ્રત્યક્ષ દાખલા પરથી કહું છું. આ દવાથી મારો પુત્ર મૃત્યુના પંજમાંથી બચ્યો છે. મને એમની વિદ્વતાને માટે માન છે. એમની ઐષધીઓ ઉત્તમ પ્રકારની છે. અને એમની બનાવેલી માગાઓની શુદ્ધતા અને યોગ્યતા અતિ ઉત્તમ છે. તેમની નિર્ભયતા અને પવિત્રતા સ્તુતિપાત્ર છે.

લી. સા. હીમતલાલ અમૃતલાલ.

૧૫—હું મારા પાંચ સાત વરસના પરિચયથી જણાવું છું કે, ધોળકા, નિવાસી મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી રામાનુજ સંપ્રદાયના બૈશ્યવ સાધુ છે અને સાધુના પરોપકારાદિ ઉત્તમ ગુણો તે મહારાજશ્રીમાં પૂર્ણ છે. તેમજ પોતે વૈદ્યક જ્ઞાનમાં નિપુણ હોઈ તેમની અખરખ આદિ બસ્મો તથા દવાઓ શુદ્ધ રીતે બનાવાય છે, તેમજ પોતે પ્રમાણિક સત્યવક્તા હોવાથી અને નિર્ભય છે એવો મને મારી જાતે ખાસ અનુભવ થયો છે. તા. ૧૪-૨-૧૬

બારોટ મોતીલાલ કૃતશંક, મસ્તર

આન્ય સ્ટેલ નં. ૧ વીરમગામ

૧૬—હું અંતઃ કરણ પૂર્વક કહું છું કે, મારી તંદુરસ્તી સુધારવા મેં અનેક વૈદો તથા દાકતરોનો ઇલાજ કરાવવામાં દ્રવ્ય અને વખતનો ભોગ આપ્યો છતાં સફળ થયો નહિ, છેવટે મને મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજીની સલાહ પ્રમાણે તેમની અખરખની બસ્મ ‘પુષ્ટિ

કલ્પતરૂ' અનુપાન સાથે સેવનથી મારી તંદુરસ્તી ધણી સારી થઈ છે તેમની ઉદારતા તથા પ્રમાણિકપણા માટે કહુંકું કે તેમણે સાધુ નામની ખરી દરજ બળવી છે તેમની દવા તથા સલાહથી માણસો સુખી થાય છે, તંદુરસ્તી સારૂ સૌથી પ્રથમ મહારાજના દયાળુ અંતઃ કરણની સલાહ લેવી અતિ અવશ્યની છે. તા. ૨૧-૧-૧૬

બી. સા. જોપાળદાસ અમથાબાઈ ઘોળકા.

૧૭—લી. સા. સાંકલચંદ હગનલાલ પીઠીશન રામદર.

સખજી કોટ—ઘોળકા તા. ૧૦-૨-૧૬

વૈદરાજ મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજીની અખરખ ભસ્મ તથા ગજવેલ ભસ્મની માત્રાઓ અમે જાતે વાપરી તેમજ અમારા સગા-ઓએ વાપરી છે બે ધણીજ ઉતમ તથા અકસીર છે અને કોઈ પણ પરેજી પાળી નહિ છતાં અત્યંત ફાયદો થયો છે. તેમજ મારી દીકરી ની દીકરી દીર્ઘ કાળથી માંદી રહ્યા કરતી હતી તે માટે મહારાજશ્રીએ આપેલું મનોર્થ વિજય નામનો-તાવીદ તે મેં ગળામાં બાંધ્યું ત્યારથી એકદમ તબીયત સારી થઈ છે અને તેને હવે નડતર વગેરે રોગ અથવા બય બિલકુલ લાગતા નથી. અને તેના ધણાજ અમતકારી ગ્રુહો છે એ નિઃસંદેહ છે.

ઘોળકા. તા. ૧૭-૪-૧૬

૧૮—'ઝૈાપદ એક' એ નામની દવા મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી મહારાજની મેં જાતે વાપરી છે તેમજ મારા બાઈ રામજી-બાઈ માટે તેનો ઉપયોગ કર્યો, તેના ઉપયોગે ટુંક સમયમાં અમારાં બંનેજ તાવ અને અશક્તિ વગેરે હટીલાં દરદો મટી જઈ અમે તંદુ-



રસ્ત બન્યા છીએ, આ દવાના ઉત્તમ ગુણો વિષે જોટું કહીએ તેટલું  
 યોડુંજ છે. વળી આ દવા દરેક રોગપર શાયદો કરે છે અને તુરત  
 ગુણ કરવામાં તે પ્રથમ નંબરે છે તેમજ તે નિર્ભય, પવિત્ર અને  
 દોષ રહિત છે. આ દવાથી સેંકડો બચ્ચાં અશીશુથી મુક્ત થયાં છે.  
 હું મારા આઠ વરસના જાત અનુભવથી ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે ગમે  
 તે દરદ મટાડવા 'ઐયાપધ એક' ધણીજ ચમત્કારી ગુણ કરનાર  
 ઉત્તમ દવા છે. તેમજ આરોગ્ય માટે મહારાજની સલાહ લેવાનો  
 સમય એ પણ સદભાગ્યથીજ મળે છે. મહારાજશ્રી એ ખરેખર દયાળુ  
 હૃદયના પવિત્ર સાધુ છે.

લી. સેવક કચેરભાઈ રાજુછોડદાસ દા. પોતે.

ધોળા, ૨૪-૯-૧૬

૧૯—સા. માણેકલાલ પરસોતમદાસ અમારા લાંબા સમયના  
 સહવાસથી ખાત્રી પૂર્વક કહીએ છી કે, મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજીની  
 અમરખ વગેરે ભસ્મો તથા દવાઓ શાસ્ત્રીતે બનાવવામાં આવે છે  
 આ ભસ્મો તથા દવાઓ અમે જાતે વાપરી છે તેમ કુટુંબમાં તેનો  
 ઉપયોગ કર્યો છે. અમને એ ઐયાપધોના ઉત્તમ ગુણો વિષે પૂર્ણ શ્રદ્ધા  
 છે, અને એમની અબ્રક ભસ્મ એ અમૂલ્ય ગુણકારી નિર્ભય દવા  
 છે. વળી તંદુરસ્તી માટે સલાહ પૂછનારને મહારાજ પોતે ઉમદા સલાહ  
 આપે છે તેથી મનુષ્યો રોગ મુક્ત થાય છે. દરદોથી દુઃખી થતા મા-  
 નુષોને એવા પરોપકારીઓની સલાહ લેવી એ અતિ અવશ્યની છે.

૨૦—ધોળા નિવાસી મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજીએ અતિ  
 ઉત્તમ વૈદક જ્ઞાન ધરાવતા સરળ સંભાવી દયાળુ ઉદાર અને પરોપકારી  
 પવિત્ર સાધુ છે; એમની દવાઓ ખાસ શાસ્ત્ર રીતે બનાવવામાં આવે  
 છે; મહાશક્તિરાજ ગોળીઓ અને કૃષ્ણાબ્રકની ભસ્મ અમે જાતે

ઉપયોગ કરી છે અને તે કાંઈ પરેજી સિવાય ધારેલું ગુણુ કરી ખરેખર સંતોષ આપે છે. અને તે માટે અંતઃકરણ વડે સત્ય કહીશું કે, જો દેવા જેવી પુષ્ટિ તથા પુરુષત્વ આદિ અનેક ઉમદા ગુણો આપનાર નિમિષ દેવા ખીજી બાજ્યેજ હોય શકે. એવી અમને પૂર્ણ ખાતરી સાથે આ દેશી ઔષધ ઉપર અત્યંત શ્રદ્ધા થઈ છે. મહારાજની દેવા અને સલાહ એ દરેકને લેવા યોગ્ય છે.

લી. બા. મોતીલાલ સાકલચંદ મુખત્યાર વકીલ. ધોળકા.

તા. ૨૦-૨-૧૭

અમદાવાદથી રા. રા. શેઠ શ્રી ચંદુલાલ માણેકલાલ બાપ—નવલ્લરામ મૂળચંદવાળા, પત્રદારા જણાવે છે કે, “ પરમ હિન્દ તકારી હી સ્ત્રી પુજ્યશ્રી કૃપાળુ મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી, મુક ધોળકા. વિ, વિ. સાથે અરજ કરવાની કે આપે મારા માટે ખત રાખી છે વળી રાખોજો  $x + x$  જે ગોળીઓ (મહાશક્તિરાજ ગુટિકા) આપે આપેલી તેનાથી મને ફાયદો છે. ગોળીઓ ખાધાથી સુધારો અને પેસાળમાં ફેરફાર પડે છે. માટે કૃપા કરી તેની તેજ ગોળીઓ મોકલશો, લી. આપનો નમ્ર સેવક ચંદુલાલ માણેકલાલના દંડવત્ પવિત્ર સેવામાં અંગીકાર કરશેજી. ”

“ જીનાગઢ—તા. ૬-૬-૧૬ શ્રી સદ્ગુરુ પરોપકારી મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી મુ. ધોળકા. લી મીત્રી હરિલાલ માવજીના દંડવત પ્રણામ સ્વીકારી આભારી કરશે. વિ. વિ. સાથે લખવાનું કે, આપના તરફથી મને મળેલી “કૃષ્ણાશ્રક ભસ્મ” તેના સેવનથી મને બધી સારી શારીરિક આરોગ્યતા થઈ છે. અને તે બદલ આપનો સહપ્રેમ અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું. ”

લી'મડી—“ સ્વસ્તાનશ્રી ધોળકા શુભોપમાં મોગ્ય વિરાજમૈન  
 ત્રદારાજશ્રી મહાવીરદાસજી મહારાજશ્રીની ચરણુચરી ધણી હજી, શ્રી  
 શી'મડીથી લી. વિસરામદાસજીના જેશ્રી ગોપાલ વાંચશો, વિશેષ આ-  
 પના તરફથી શારીરિક આરોગ્યનું પુસ્તક અમેને પહોંચ્યું છે તે તે  
 ત્રાટે આભારી થયા છીએ. આપ વૈદકના કામમાં પારમાર્થીક પુરુષાર્થ  
 ધણુંજ કરો છો, આ ખાતે મને પણ કાંઈ કામ આપવાનું હોય તે  
 ખુશીથી આપશો હું આપતો છું. ”

“ ગામ ઠઠા—સિંધ તા. ૨૯—૧—૧૯૧૫

મહારાજશ્રી મહાવીરદાસજી ભખનાર આપનો દાસ નારણદાસ  
 કવન મલજના પ્રેમપૂર્વક પામલાગન વાંચશો, આપના ભખવા મુજબ  
 ક્ષાઓનું સેવન કરવાથી મારાશરીરની વ્યાધી સરવે નાશુદ થઈ છે. ”



॥ ॐ तत्सत् ॐ ॥

## निवेदन.

आयुः कामयमानेन धर्मार्थं सुखसाधनम् ।

आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरम् ॥

वाग्भट्ट.

અર્થાત્—ધર્મ, અર્થ, અને સુખના સાધન રૂપ આયુષ્યની  
પ્રવિષ્ઠા કરનારે આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના ઉપદેશો ઉપર અત્યંત  
આદર આપવો.

જો દેહને સુદૃઢ બનાવી ધીરવીર થવા ચહો !

જો રોગ મુક્ત થઈ અહીં સુખ સ્વર્ગનું લેવા ચહો,  
ધર્માર્થ કામ ને મોક્ષને મનથી ખરા ચહાતા હો, જો !  
સાધન પરમ “ આરોગ્ય રક્ષા ” એક ચિત્તે વાંચજો.

ઓ વહાલા વાચક ! આ એક નાનકડી ચોપડીને નજીબી  
મણીશમાં. તે વિનામૂલ્યે, વિના શ્રમે તારી કોઈને કોઈ પ્રકારની સેવા  
કરવા અણુધારી હાથમાં આવી પડે છે તો તેનો આદર કરી એકવાર  
ઠેઠ સુધી વાંચી વિચારી જોવાનું ભૂલીશ માં. તું સ્ત્રી હો કે પુરુષ  
હો, જુવાન હો કે વૃદ્ધ હો, પરણેલો કે કુંવારો, ભોગી કે રોગી,  
સંસારી કે મોગી, સદાચરણી કે દુરાચરણી, ગમે તે હોઈશ તોપણ

તેના વાચનથી તને કંઈને કંઈ લાભ થશે એ ચોક્કસ માનજો. તેમાંની હકીકતો દેશી-ધર્મેષુ વૈદકશાસ્ત્ર, આર્ય ધર્મશાસ્ત્ર અને અનુભવથી ઉભરાઈ જતી દેશદાઝની ઉડી લાગણીથી લખેલી છે. આમ છતાં તેનાથી શા લાભ થવા સંભવ છે એ તારે જાણવું હોય તો જો:-

એનું વાચન દેશનાં હજારો સ્ત્રી પુરૂષો કે જેઓ કુદરતના નિયમોના ભંગ વડે, મિથ્યા આહારવિહાર વડે અને અનેક દુર્વ્યસનો વડે અનેક રોગોનાં ભોગ બની બેહાલ દશામાં આવી પડ્યાં છે તેને ખરા માર્ગનું સૂચન કરી તંદુરસ્ત બનાવે છે.

આરોગ્યની રીતી કીમત છે, તન મનની શાંતિ કેવી અજબ ચીજ છે તથા આડે રસ્તે ચઢવાથી કેવાં દુઃખો ભોગવવાં પડે છે તેનું દુરાચરણીને અને નીતિથી જીવન ગાળવાનું ખરું કારણ શું છે તેનું સદાચરણીને જ્ઞાન કરાવે છે !

પ્રિય વાચક ! હવે તારા સમજવામાં આવ્યું હશે કે માણસો આ સધળી હકીકતો જાણે, તેમની દુર્દશાના મૂળ કારણને પિછાને, તથા તેમાંથી મુક્ત થઈ ખરા કર્તવ્યને જાણવાનું અને સંપૂર્ણ રીતે પાર પાડવાનું બળ પામે એજ આ લઘુ ગ્રંથનો ઉદ્દેશ છે. આટલા માટેજ અને તેનો બહોળો ફેલાવો થઈ શકે એવા હેતુથીજ તેને આ પ્રકારે દ્રવ્યનો ભોગ આપી વિના મુદ્દયે વહેંચવાની જરૂર વિચારી છે. તો જાતે વાંચી બીજને વંચાવી એ ઉદ્દેશને પાર પાડવામાં સહાયબૂત થવું એ પ્રત્યેક સમજી અને ડાહ્યા માણસની એક સરખી આવશ્યક ફરજ છે. તો આશા છે, કે એ ઉત્તમ ફરજને યથાર્થ અદા કરાશેજ.

# સાધુ-કર્તવ્ય.

સાશુંદ સમીપના રમણીય પદ્માશ વન નિવાસી સાધુ કુળ  
ભૂષણુ પરોપકારની મૂર્તિ એવા પરમ પૂજ્યશ્રી પરમગુરુ મહાત્માશ્રી  
શ્યામદાસજી મહારાજશ્રીના નામનું જેઓને સ્મરણ છે તેઓને  
જાણીતું હોતું ઘટે છે કે, તે એક ખરેખરા સંત મહાત્મા હતા.  
તેઓશ્રીના હૃદયના, સમભાવતા, ઉદારતા, પરોપકારવૃત્તિ, દયાલુતા,  
ગુરુતા આદિ ઉન્નતભાવો અસામાન્ય હતા. આ ભાવોના પરિણામે  
કેટલીક વખત જનસ્થિતિ જોઈ તેઓશ્રીનું અંતઃકરણ વિદીર્ષ  
થતું અને તેઓનું કયા પ્રકારે કલ્યાણ થાય તેના ચિંતનમાં અને  
તેના પ્રકારનાં પ્રયત્નોમાં તક્ષીન રહેતા, અને પોતાના શિષ્યોને પણ  
ઉપદેશતા કે, “આ જગતમાં પરોપકાર સમાન એકે પુણ્ય અથવા  
તપ નથી, કુદરતમાં તમે જોશો તો એજ તત્ત્વ સધળે વ્યાપી રહેલું  
જણાશે. નદી કોને માટે વહે છે ? જાડ કોને માટે ફળે છે ? માય  
કોના માટે ફૂલે છે ? સંત અથવા સત્પુરુષોનો જન્મ કોના માટે થાય  
છે ? માત્ર પરોપકાર માટેજ. અને એ પ્રકારે પરમાત્માએ આ  
દેહ પણ જનસેવા માટે સૃષ્ટો છે.

**પરોપકારાયદં શરીરમ્ । પરોપકારાય સતાં વિભૂતયઃ**

અર્થાત્—સત્ પુરુષોનાં શરીર અને ધનાદિ વિભૂતિઓ એ  
માત્ર પરોપકારને માટેજ છે. સાધુ બની કરવાનું છોડીદમ જડવત્  
ષડયા રહેવું તેમાં સાધુતા નથી, પણ સંસારનાં સુખોને તણુ તુલ્ય  
ગણી માત્ર જનકલ્યાણ માટેજ મર્યા રહેવામાં ખરી સાધુતા છે.

વળી તમે કર્મનો ત્યાગ કરવા ઈચ્છો તો પણ કર્મ તમને છોડશે નહિ. જ્યાંસુધી શરીર છે ત્યાં સુધી તેની ચેષ્ટાએ કર્મ થવાનાંજ. શીમદ્ ભગવત્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ઉપદેશ છે કે:—

“નહિદેહ મૃતાશ્વક્યં ત્યક્તું કર્માણ્યશ્વતઃ ।

યસ્તુકર્મફલત્યાગી સત્યાગીત્યભિધીયતે ॥

અર્થાત્—દેહધારી સર્વ કર્મનો ત્યાગી થઈ શકતો નથી તેથી કર્મોના ફળનો ત્યાગ કરનારજ ત્યાગી છે. માત્ર આ કર્મો નિઃસ્વાર્થ ભાવે કરવામાં આવે, પરોપકાર વૃત્તિમાંથી જન્મે અને લોક કલ્યાણમાં પરિણમે એજ કર્તવ્ય કરવાનું છે. અને એમાંજ સાધુતા છે.”

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે માફલેષુકદાચન ।

“માત્ર કર્મજ કરે જ, ફળની ઇચ્છા રાખીશ નહિ. ”

અમારું નિશાન.

બંધુઓ ! એકજ ઉપદેશ અધિકાર અને જ્ઞાન પ્રમાણે જુદા જુદા રૂપે પરિણમે છે. છતાં યાદ રાખવું ઘટે છે કે, ઉપદેશની અસર કાયમ થઈ રહી હોય તો હેતુમાં કંઈ પણ ફેર પડતો નથી. પરમ ઉપકારક પૂજ્ય પાદ ગુરુજીનો ઉપરનો ઉપદેશ અને તેમાં રહેલા ઉદાર અનુગ્રહ, લોકોપકારક ઉદ્દેશ અને પવિત્ર આત્માથી પ્રેરણા મનુષ્યોના બલા માટે બનતા સઘળા પ્રયત્નો કરવા કમર ઠસવી એ અમારું નિશાન ઈયું.

અમારી દિશા.

આ નિશાનને કેવી રીતે સાધવું એ એક વાત વિચારવા જેવી થઈ પડી. પણ સત્ય વિચારોને આચારમાં પ્રત્યક્ષ થતાં ક્યાં વિચળ

લાગે છે ? જનસમાજમાં ભેગાતાં માણસોનો મોટો ભાગ નિરત્યાહી નિર્માત્ર અને અનેક રોગોથી પીડાતો નજરે આવ્યો. પૂર્વનું શૌર્ય, વીર્ય જણાયું નહિ, અને જ્યાં સુધી શારીરિક અને માનસિક રોગોથી માણસો પીડાતાં હોય ત્યાંસુધી તેઓની આત્મિક ક્ષમિતિને અવકાશ નથી એમ લાગ્યું. પ્રજાના આરોગ્ય માટે પ્રયત્ન કરનાર હતા—છે; છતાં નિઃસ્વાર્થ ભાવે કાર્ય કરનાર ઘણા થોડા એમ લાગતાં અમારું લક્ષ્ય અમે એ દિશામાં દોર્યું.

અમારો પ્રયત્ન, અનુભવ અને લોક લાભણી.

આ પછી તરતજ વૈદક જ્ઞાનનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. જંગલોમાં ફરી વિદ્વાન સંત મહાત્માઓના અનુગ્રહ વડે વનસ્પતિ આદિનાં જ્ઞાન અને મુશ્કેલી દોષ જાણવા માંડ્યાં. આવા એકસરખા સતત પરિશ્રમના અંતે જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ મનુષ્યોને પરોપકાર ભાવે આપવો શરૂ કર્યો. તેના પરિણામે મનુષ્યો તરફથી સતોષના ઉદ્ગારો ઉભરાવા લાગ્યા જેમાંનાં કેટલાક વાચકની જાણ માટે આ સાથે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યા છે.

વળી એક વિશેષ અનુભવ એ પણ થયો કે, જો વધા નિર્લોભી, સરલ, સમભાસી અને દયાપૂર્ણ બને; પોતાના કર્તવ્યને પિછાને તો દેશી વૈદ્ય તરફ મનુષ્યોનો પ્રેમ વધે. તેમજ માણસો આધારવિહારમાં નિયમિત બને દુર્વ્યસન અને કેફી પીણોનો લાગ કરે અને દેહરૂપી રત્ન કેવા ઝવેસીને શોષવું થોભ્ય છે, તેનો વિચાર કરે, તો તેઓ કદિ પણ મહાન રોગોના ભોગ થઈ પડે નહિ.

“શારીરિક અને વૈદક સાસ્ત્ર” ના પ્રખ્યાત ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે, “જો જાણી રીતે વિચાર કરીશું તો સહેજ માણસ પડશે કે



વૈદ્ય અથવા ડાકતર થવું એ સહેલું નથી. આ ધંધો દેહ અને મૃત્યુ ની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. ઇશ્વરે બક્ષેલા અમુદ્ય જીવ અને દેહનો સંબંધ કાયમ અને નિર્મળ રાખવો એ તેનો હેતુ છે. આવા મહત્વના અને જોખમદાર ધંધામાં પ્રવિણ થવા માટે સુશિક્ષણ તથા અનુભવની બહુ જ જરૂર છે. “ માત્ર હળદરનો ગાંઠીઓ અને મીઠાનો ગાંગડો ” જાણનાર ઉંટવૈદ્ય અથવા નીમ હુકીમો વૈદ્યના ઉત્તમોત્તમ ધંધાને એખ લગાડે છે.

“અલૌકિક શક્તિથી બનેલા અને જોડાયેલા દેહ અને જીવનો વ્યાપાર કરવામાં કેટલું બધું જોખમ છે તેનો એવા લેભાગુ વૈદ્યોએ વિચાર કરવો અને દેહરૂપી ઝવેરાત પારખવાનું કામ કેવા ઝવેરીના હાથમાં સોંપવું તેના ખ્યાલ તેના માલીકે કરવો, એ ધણું જ અવશ્યનું છે.” આ સઘળી હકીકત ધ્યાનમાં રાખી મારો આ અનુભવ વૈદ્ય તેમજ રોગી, નિરોગી સૌના જાણવામાં આવે અને તેઓ પોતાનાં કર્તવ્યને ધ્યાનમાં લે એવા હેતુથી ટુંકામાં અને મુદ્દાસર વિચારોને સંકલિત કરી વિદ્વાન ડાકતરોના અભિપ્રાય સાથે “શારીરિક આરોગ્ય”ને નામે પ્રસિદ્ધ કર્યા. તેમાં વધારા તરીકે સાધારણ રોગોનાં કારણ, લક્ષણ સાથે સહેલા સસ્તા ઉપાયો અને ઝેરી જંતુઓના વિષનાશક તાત્કાલિક પ્રયોગો અનુભવ સિદ્ધ અને તરત બની શકે તેવા જનહિતની દૃષ્ટિએ દાખલ કર્યા. એવા હેતુથી કે, તેના જ્ઞાનથી ભોકો અનેક રોગોથી બચે તેમજ તેઓને સાધારણ બાબતમાં પણ વૈદ્ય ડાકતરોનો આશ્રય લેવો પડે નહિ અને કાળ તથા પૈસાનો ખચાવ કરી શકે. જાણાવવાને ખુશી ઉપજે છે કે, જનસમાજમાં તે પુસ્તકને સારો આદર મળ્યો અને મળે જાય છે.

“ સર્વાત્મહિતચિંતક ઔપધાલય ”

આ સિવાય કંઈક વિશેષ ઉપયોગી થઈ શકાય તેમજ લોકો થોડા ખર્ચે સાચી સલાહ મેળવી શકે એવા હેતુથી એક ઔપધાલય ખોલવા તરફ ચિત્ત આકર્ષાયું અને તેના પરિણામે અમારા તરફથી જનકલ્યાણની દૃષ્ટિએ આ “ ઔપધાલય ” સ્થાપવામાં આવ્યું છે; આ ઔપધાલય ખોલવામાં નિસ્વાર્થતા છે, કેવળ જનસેવાની: લાગણી એજ એની પ્રેરક છે અને તેના નામ પ્રમાણેજ તેમાં મુલ્ય છે, એમ સુસજ્જનોને પ્રસંગમાં આવતાં જાત અનુભવથી સ્પષ્ટ થયા વિના રહેશે નહિ.

તંદુરસ્તી સાથે પરોપકાર.

ઓ પ્યારા બંધુઓ ! જનસેવા એ જેનું વ્રત છે, તેના વચનોને વિશેષ પ્રમાણુ કે, ખાત્રીની જરૂર નથી હતાં; અફસોસની વાત છે કે, ‘ વચન જેનું સર્વસ્વ ’ મનાતું એવા આ ભારત વર્ષમાં વચનને ગળી પીનારાં અનેક માણસો પેદા થતાં એ શ્રદ્ધાના યુગનો લોપ થયો છે, અને તેથી ખાસ બાર મૂકીને કહેવાની જરૂર પડે છે કે, આ ઔપધાલય એ કંઈ શબ્દોની જાળ ગુંથી પૈસા કમાવાની બ્રામક રચના રચી નથી. કારણ કે, આ ભારતભૂમિની ધાર્મિક સ્થિતિ અઘાપિ એટલી અધોગતિએ પહોંચી નથી. ત્યારે મિત્રો ! આ પ્રવૃત્તિમાં કયો હેતુ હોઈ શકે વાર ? કેવળ જનસેવા એજ એનો ઉદ્દેશ છે. આ પૈસા દીન, દુઃખી, અને નિરાધારને મદદ કરવામાં અથવા પવિત્ર સંત મહાત્મા તથા ગૌઓની મહાન સેવામાં વપરાનાર છે, અને તેથી તેમાં “ એક પંથ અને દો કાજ ” છે. આથી પણ વિશેષ ખાત્રીની જરૂર હોય તો, પ્રમાણિક પુરૂષો અને વિદ્વાનો તરફથી અમને મળેલાં સર્ટિફિકેટોમાંનાં કેટલાંક અહીં

પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યાં છે. તે તરફ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે, અને તે પછી ચોક્કસ લાગવુંજ જોઈએ કે, આમાં તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થવા સંભવ છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ પૈસાનો પણ સફળ વ્યય કરાતો હોઈ પરીપકાર પણ સમાયેલો છે. આથી અમારી ખાસ બલામણુ છે કે, એક વાર અમારા “ સર્વાત્મહિતચિંતક ઔષધાલય ”ના ઔષધોનો તેમજ અમારા જ્ઞાન તથા અનુભવનો લાભ લેવા ચુકવું ન જોઈએ.

### આરોગ્યરક્ષા માળા.

- ૧ સૂર્યોદય પહેલાં હમેશાં ઉઠી શ્રીગુરુ ઇશ્વરનું સ્મરણ કરો. શક્તિ અનુસાર કસરત કરો અથવા ખુદી હવામાં ફરવા જાઓ.
- ૨ શરીરે તેલ ચોળી સ્નાન કરી પરમાત્માને પ્રાર્થો કે, હે દયાળુ પિતા ! તું અમારામાં એવી સન્મતિ પ્રેર કે, જે વડે અમે સર્વાત્મા પ્રત્યે સમદર્શી બની જન સેવાનું વ્રત લઈ આ સંસાર યાત્રા સરળ કરીએ.
- ૩ હમેશાં તાજે, સાદા અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ એવો ખોરાક ખૂબ ચાવીને નિયમિત વખતે ખાવો.
- ૪ વાસી અન્ન નિશાવાળી ચીજો અને અમદ્ય એવા માંસાદિ પદાર્થો હમેશાં તુકસાન કરનારા છે.
- ૫ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઝેર, વેર, અદ્યા, અનીતિ, હિંસા, અસત્ય, અને વ્યભિચારાદિથી હમેશાં બચવાની કાળજી રાખવી. તે પાપ છે એટલુંજ નહિ પણ તંદુરસ્તીનાં કદાં દુસ્મન છે.
- ૬ સ્વંત, ગૌ, બ્રાહ્મણ, દીન, દુઃખી, નિરાધાર, અને સર્વ પ્રાણી માત્રપર દયા રાખવી એજ મહત્પુણ્ય, તપ, અથવા આયુ, આરોગ્ય અને કીર્તિ કર્યાણનાં મુખ્ય મૂળ છે.

- ૭ ધાતુપ્રુષ્ટિ એ પંચ આરોગ્યતાનું પરમ સાધન છે, માટે તેનું બ્રહ્મચર્યથી અને સાત્વિક પૌષ્ટિક ઔષધાદિ આધાર ત્રિહાર-વડે યોગ્ય રક્ષણ કરતા રહેવું.
- ૮ શરીરમાં વ્યાધિ થાય નહિ તેવા ખાન, પાન, ઔષધ વગેરે-થી સારવાર કરવા છતાં કંઈ પણ દરદ થાય કે અનુભવી વૈદ્ય અથવા દાકતર પાસે તેનો તરતજ ઉપાય કરાવવામાં બેઠરકારી કે ભૂલ કરવી ન જોઈએ. કારણ કે, નજીયાં દરદ પણ વખત જતાં ભયંકર થઈ પ્રાણધાતક નિવડે છે.

દોહરો.

- ૯ દરદ લગારક દેખીને, ચેતે ચતુર સુખજી,  
મૂરખ મન સમજે નહી, પડતાં સુધી પ્રાણ.  
સ્વદેહ તેમજ સ્વદેશની, લે નહી જે સંભાળ,  
ચોટે તેને ચાંદલે, ગાંડા કેરી ગાળ. ક. દ. ડા.  
આ માળાને દિલસાથે જડી હમેશાં મનન કરો અને આરોગ્ય  
બની મનુષ્ય જન્મ સાર્યક કરો.
- ૧૦ સૌથી છેલ્લું વા પડેલું જન્મ, મૃત્યુ રૂપી મહા રોગનું  
મહૌષધ-જમદ ગુરુ શ્રીમદ્દિવેકાનંદ સ્વામીત્રીએ ઇંગ્લેંડ વિષે વ્યા-  
ખ્યાન આપવાના પ્રથમારંભે ઉચ્ચારેલું વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વમય પદ્ય ( “ મં-  
ન્દાસીનું સ્તોત્ર ” )-તેનો સુખ મેળવવા ઇચ્છનાર સજ્જનોએ  
હર હમેશ પાઠ કરવો.

“ જે દુરના સ્થાને કદાપિ ન વિશ્વ બાધા વિચરતી,  
ધન, કીર્તિ, સુખ-આશા ન જેની શાંતિને સંહારતી;  
જ્યાં સ્થાન સરિતાનો પ્રવાહ પ્રબળ વેગે પ્રવહતો,  
જ્યાં સત્યને આનંદનો અવિકૃત પ્રભાવ સજ્જ હોતો;

એવા મહા ધનવન અને ગિરિગુહામાં જન્મેલ તું,  
 હે મંત્ર ! જગત થઇ હૃદયમાં મોદયી અતિ ખેલતું;  
 ગંભીર સંન્યાસિન ! કહે ઉચ્ચ સ્વરે એ મંત્રને,  
 છે નામ જેનું “ ઐં તત્સત્ ઐં ” એ સુખ તંત્રને; ૧  
 સંસારમાં જે નીચતાથી બાંધતા દુઃખે તને,  
 તે કૃષ્ણને નિર્મૂલ્ય ધાત્રનાં બનેલાં ત્યમ અને;  
 ચળકાટ વાળા સ્વર્ણનાં સંહાર જે જે બંધનો,  
 સારું નહારું પ્રેમને ધિક્કાર એ સહુ દૈતનો;  
 સંહાર કર સત્વર અને મનમાંહિ માની લે સદા,  
 છે દાસ અંતે દાસ-તે પરતંત્ર-મુક્ત નહીં કદા;  
 હોયે ભલેને કનકનું તોએ અવર બંધન ગણે,  
 તે લેશ દુઃખદ લોહ બંધનથી ન માટે તે હણે;  
 સાહસી સંન્યાસિન ! પ્રબળ એ મંત્રના ઉચ્ચારથી,  
 જે “ ઐં તત્સત્ ઐં ” નામે જ્ઞાત મળ અવિકારથી.  
 હત અંધકાર વિદાર મિથ્યા વાંચનાને માર તું,  
 જે દાખવીને તેજ ઘસડે અંધકારે ધાર તું;  
 જીવન પિપાસા મારિ દે, તે સર્વદા અથાવતી,  
 સંભવ મરણના ચક્રમાં, આત્મા ભ્રમે ભટકાવતી;  
 મનનો વિજેતા તેજ સાચો ભવ વિજેતા માનજે,  
 આ વિશ્વ બાધાને ન તેથી કોઇ કાળે વશ થજે;  
 \* અવિકાર ને આનંદદાયક કર સદા તે ગાન જે,  
 છે “ ઐં તત્સત્ ઐં ” નામે મુક્તિમાં બહુ માનજે. ૩  
 “ જે જેનું વાવે લણે તેનું ” એ ભવે બોલાય છે,  
 કારણ પ્રમાણે કાર્યનું પરિણામ પણ દેખાય છે;  
 પરિણામ ઉત્તમ કાર્યનું ઉત્તમજ નિશ્ચિત થાય છે,

ને અવરતું છે અવર એ સંન્યાય નહિ લોપાય છે;  
 ને રૂપધારી બંધનોમાં બદ્ધ રહે એ નિયમ છે,  
 પણ રૂપ નામ ઉભય થકી આત્મા પ્રથક નિયમ છે.  
 આત્મા સદા છે મુક્ત ને તું તેજ આત્મ સ્વરૂપ છે,  
 એ જાણી વદતું “ ઓં તત્સત્ ઓં ” કે તદ્દુપ છે.  
 માતા પિતા ભાર્યા અને સંતાન મિત્ર વિભેદથી,  
 જે વ્યર્થ સ્વપ્નો દેખતા તે જાણના સત્તે નથી;  
 છે જાતિભેદ વિહીન આત્મા પિતા કોનો કોણ છે ?  
 વળિ પુત્ર કોનો મિત્ર કોનો શત્રુ કોનો કોણ છે ?  
 જ્યાં એકતાનો ભાવ છે ત્યાં સર્વમાં આત્મા વસે,  
 અસ્તિત્વ ધારી કોઇ પણ આત્માથી મિત્ર નહીં દિશે;  
 તે આત્મા તે તુંજ છે ગંભીર સંન્યાસિન ! મહા,  
 વદ ભાવ પૂર્વક “ ઓં તત્સત્ ઓં ” જે છે બંધ હા.  
 છે એક તે સર્વત્ર જે છે મુક્ત-શાન્તા-આત્મા,  
 તે રૂપ નામ વિહીનને અકલંક સમ પરમાત્મા;  
 એમાંજ માયા છે વસી જે સર્વ સ્વપ્નો દેખતી,  
 છે એજ સાક્ષી એજ વળિ નિઃસર્ગ જેની વિભાવતી;  
 તું જાણ કે તું તેજ છે ને ગગન ભેદક ગીતથી,  
 ઉચ્ચાર જે તે “ ઓં તત્સત્ ઓં ” શબ્દો પ્રીતથી.  
 જે વસ્તુના તું શોધમાં છે મુક્તિ તેતું નામ છે,  
 તે આપવાનું મિત્ર કે સંબંધીનું નહિ કામ છે.  
 આ લોકે કે પરલોકમાં ત્યમ પુસ્તકે કે મંદિરે;  
 મળતી નથી એ મુક્તિ મિથ્યા શોધમાં તેના ફરે;  
 ઉન્નતિ-સુભાગે ખેંચનારી દોરી છે તવ હસ્તમાં,

બંધન તજી દોરાઈ જાને મુક્તિ માર્ગ પ્રસસ્તમાં.  
 ઉન્માદથી તું બોલજે ઉન્મત્ત સંન્યાસિન ! સદા,  
 તે “ ઈં તત્સત્ ઈં ” તો પામે કદા નહિ આપદા. ૧૭  
 હર ભાવના એવી હૃદયમાં “ સર્વે શાંતી પામજો,  
 દે પ્રાશ્નિને મારા થકી લવ માત્ર દુઃખ નહીં થજો;  
 ઉત્તત તથા અવનત સકળનો હુંજ આત્મા એક છું,  
 આ લોક કે પરલોક-જીવનથી સદા વ્યતિરેક છું;  
 આ ભૂમિ સ્વર્ગ તથા નરક, આશા અને ભય સકળનો;  
 મેં ત્યાગ કરીને મોદથી છે મંત્ર લીધો અકળનો,  
 એ ભાવથી બંધન બધાં કાપી, સદા ઉચ્ચાર જો;  
 તે “ ઈં તત્સત્ ઈં ” મંત્રજ મુક્તિનો અધિકાર જો. ૮  
 આ દેહ જીવે કેમ ચાલે, એ ન લેતો ધ્યાનમાં,  
 દે વિચરવા તેને સદા કર્માનુસાર પ્રયાસમાં;  
 અર્પે ભક્તે કો પુષ્પમાળા, દેહને કોષ દમે,  
 ઉચ્ચારવાં નહિ શબ્દ એકે રાખવી નહિ હમ ગમે;  
 જ્યાં સ્તુત અને સ્તુતિકાર તેમજ નિંદ નિંદક એક છે;  
 ત્યાં સ્તુતિ અને નિંદાનું અગિતત્વજ કદાપિ શક્ય છે;  
 એ ધારણથી શાંત થા ને બોલ સંન્યાસિન ? ખરે;  
 તે “ ઈં તત્સત્ ઈં ” જો તવ તાપ સધળા પરિહરે. ૯  
 ધનનો મનાતો લોભ ને વૈભવ પિપાસા જ્યાં વસે,  
 ત્યાં સત્તનો સંચાર થાતો કોષ કાળે નહિ દિશે;  
 સ્ત્રી માંહિ જો જન લુપ્ત છે, તે પૂર્ણતા નથી પામતો,  
 મમતા જરા પણ ધારિ જોણે, તે કદાચ ન વિરામતો;

તમ કોપ ફેરી શુંબલાથી બદ્ધ જે નર હોય છે,  
તે પ્રબળ માયાદારમાંથી નીકળે નહિ કોય છે;  
એથી તજ એ બંધનો, વદ ભાવિ સંન્યાસિન! બવે,  
તે “ ॐ તત્સત્ ॐ ” નો જે મંત્ર સૌખ્યદ તે હવે. ૧૦

હે મિત્ર કોઈ સ્થાનને તું ગૃહ કદાપિ ન માનતો,  
આશ્રય તને મળશે ન ક્યાંએ સુખદ કે મનમાનતો;  
બ્રાહ્મણ તવ ગૃહ છત્ર છે તૃષ્ણુ ભાર તે શ્યામ ખરી,  
ને ભાગ્ય આપે વર અવર તે ખાન માટે ભાખરી;  
જે સત્ય આત્મા જ્ઞાનથી નિજ રૂપને બાધી ગયો,  
તે ખાનપાન વિભેદથી છે સર્વથા મુક્તજ રંગો;  
પ્રવક્તા સરિતા રૂપથા, નિઝહી સંન્યાસિન! તથા,  
તે “ ॐ તત્સત્ ॐ ” નો ઉચ્ચાર, કર નાસે વ્યથા. ૧૧

સુષ્ણુ સત્યના જ્ઞાતા તને યોડાજ મળશે માનવી,  
ધિકારશે તેઓ તને જે છે મનુષ્યો દાનવી;  
જ્યુ કોપ તે માટે ન મનમાં કોઈ કાળે લાવવો,  
જમ્મ ભિન્ન ભિન્ન સ્થળ મહીં વિજ્ઞાનદીપ જગાવવો;  
સુખ કમનાને દુઃખની ભીતી વિના સંસારમાં,  
માયા પટલ-અજ્ઞાન તમમાંથી મનુજ-ઉદ્ધારમાં.  
યત્નો કરી સુખદુઃખથી તું રહિત સંન્યાસિન! બની;  
ધર “ ॐ તત્સત્ ॐ ” ચિત્તે ભાવના એ મંત્રની. ૧૨

માવત્ વિનષ્ટ કર્મ સત્તા ધામ પૂરી મૂળથી,  
ને મુક્ત આત્મા સર્વથા, તજ મંત્ર એ નહિ, બૂલથી;



અંતે ન રહેશે જન્મ મૃત્યુ, અહંત્વં એ બિન્નતા;  
 ને ભાગશે ધૃત્વર મનુજની બિન્નતાની બિન્નતા;  
 જે અહંતે સર્વ થશે, હું સર્વ છું, એ ભાવના,  
 આ વિશ્વ સઘળું બ્રહ્મભવ છે એ થશે પ્રસ્તાવના;  
 તું જાણુ કે તું તેજ છે વિજ્ઞાનિ સંન્યાસિન! ભલા;  
 એ “ ૐ તત્સત ૐ ” ની છે સૃષ્ટિમાં જન્યત કલા. ૧૩

“વિવેકાનંદ વિચારમાળા પ્રથમ પુણ્ય.”

## સૂચના તથા નિયમો.

૧ આ “સર્વાત્મહિતચિંતક” ઐપધાલયમાં સર્વ દરદોના શાસ્ત્ર-  
 સિદ્ધ તથા સંત મહાત્માઓના પ્રસાદ રૂપ પ્રાપ્ત થયેલાં અનુભવ સિદ્ધ  
 ધર્મો અને સર્વ પ્રકારે નિર્ભય ઐપધોજ બનાવવામાં આવે છે.

૨ સઘળાં ઐપધોની કીંમત આ પુસ્તકમાં લખ્યા મુજબજ  
 લેવામાં આવે છે.

૩ બહાર ગામથી મંગાવનારને લખેલી કીંમત ઉપરાંત પોષ્ટેજ  
 પારસલ અને વી. પી. ચાર્જ વધારે આપવું પડશે.

૪ મારગમાં પારસલ તુટે કુટે તેના જવાબદાર અમે નથી.

૫ દરેક દવા મંગાવનારે અથવા સલાહ પુછનારે પોતાનું નામ,  
 ડામ, ગામ તથા પોષ્ટ ઓફીસનું ગામ, દરેક વખતે અને ગુજરાતી  
 અથવા બાળમોઢીમાંજ ચોકખા અક્ષરે-સાદ્ લખવા ચૂકવું નહિ.

૬. ગમે તે દરદ માટેની હકીકત લખી મોકલવા સાથે જવાબ માટે અડધા આનાની ટિકીટ મોકલનારને યોગ્ય સમાધાન સાથે પૂરતો ખુલાસો અને સાચી સલાહ આપવામાં આવે છે.

૭. તમામ પત્રવ્યવહાર ખાનગી રાખવામાં આવે છે તે; પોતાની સઘળી અને ખરી હકીકત લખી મોકલવામાં સંકોચ રાખવો નહિ એવી બાબતમાં રખાતો સંકોચ હાનિકારક છે. તેમજ દરદીની હકીકત કલમવાર ચોખ્ખા અક્ષરે લખવી.

૮. જાહેર ખર્ચો ઉપરથી દવા મંગાવવા કરતાં રૂબરૂ કે કાગળથી દરદ તથા પ્રકૃતિ જાણવી સલાહથી દવા લેવા અમારી ખાસ સૂચના છે.

૯. નિરાધાર ગરીબ દરદીને રૂબરૂમાં મળવાથી મફત દવા આપવામાં આવે છે.

### પોસ્ટના નિયમો.

૧૦. રવિવાર, નાતાલના દિવસ, નવા વરસનો પહેલો દિવસ અને નામદાર શાહેનશાહ પંચમ જ્યોર્જ મહારાજનો જન્મ દિવસમાં ટપાલ બંધ રહે છે.

પારસલો ઉપરનો ચાર્જ ચાળીસ તોલા સુધી એ આના અને ત્યાર પછી દરેક ચાલીસ તોલા બે આના વધારે બેસે છે.

**સૂચના**—હિંદુસ્તાન બહાર વી. પી. જતાં નથી માટે દવા મગાવનારે અગાઉથી પૈસા મોકલવા. વધઘટતો હિસાબ મજરે આપવામાં આવશે.

## મુખ્ય પ્રશ્નાવળી.

આજરી માણસે પોતાના દરદની હકીકત લખતી વખતે આ પ્રશ્નાવળી પાસે રાખવી અને પોતાના દરદને લાગુ પડે તેટલીજ બાજતોના ખુલાસા લખવા:—

બધા દરદીઓને લાગુ પડતા પ્રશ્નો,

નામ, ઠામ, જાત, ઉંમર રિશ્તિ અને ધંધો ?

શરીર જાડું છે કે પાતળું ? વજન ?

પરણેલા છે કે કુંવારા ?

દસ્ત સાફ આવે છે કે કેમ ?

દિવસે સૂવાની ટેવ છે ?

કોઈ પણ જાતનું તમને વ્યસન છે ?

પહેલાં કોઈ દરદ થયું હતું ?

હોય તો શું ?

પ્રકૃતિ ગરમ છે કે શાન્ત ?

વીર્યનો દુરપયોગ થયો હતો ?

શરીરના કયા ભાગોમાં દરદ થાય છે ?

પહેલીજ વાર થયું છે કે ઉથલો ખાધો છે ?

દરદ થયાં ને કેટલી મુદત થઈ ?

દરદનાં કારણ જાણવામાં છે ?

હોય તો શું ?

પેશાબ કેવા રંગનો અને કેટલીવાર આવે છે ?

પ્રમેહનું દરદ કોઈવાર થયું હતું ?

કે, હાલ છે ?

ચાંદી થઈ હતી ?

સંધીવા થયેલા છે કે કેમ ?

બય, શોક કે દિલગીરીનું કંઈ કારણ છે ?

શ્રીઓ માટે ખાસ.

દરતાન નિયમિત થાય છે ?

દરતાન વધારે કે ઓછું થાય છે કે બંધ છે ?

છોકરાં થયાં છે કે નહિ ?

દરતાન વખતે દરદ થાય છે ?

પ્રદરનું દરદ છે ?

શરીર મધ્યમ, કુલેલું કે ફુલળું છે ?

જાગો કે હીસ્ટીરીયા થાય છે ?

કોઈ વખત ગર્ભાવ થયો હતો ?

પત્યાદિ.



ॐ तस्मै ॐ. श्री गुरुराम!नुजाचार्यनमः

૭૦૦૧

## આરોગ્ય રક્ષા.

અથવા

“ સન્મિત્ર-સાધુ. ”

યોગુરુ પરમ દયાળુ પરમાત્માની અપાર કૃપાથી મળેલા આ માનવ દેહ વડે જીવનયાત્રા સફળ કરી આત્મોદ્ધાર કરવાનો ખરો આધાર શરીરની આરોગ્યતા ઉપર છે. શરીર સુદૃઢ, બળવાન અને રોગ રહિત હોય તો જ માણસ પોતાનું જીવન સાર્થક કરી શકે છે. શરીર માદ્યંસ્વલુ ધર્મસાધનમ્ એ પ્રવચનાનુસાર આ અંસારમાં મનુષ્ય જીવન સાર્થક કરવાનું સૌથી પ્રથમ અને ઉત્તમ સાધન ‘ આરોગ્યતા ’ જેવું ખીજું એકે નથી. આરોગ્યતા સિવાયનું જીવનું દુઃખ અને ભારશ્વ થઈ પડે છે. આપણને આરોગ્યની કીમત ત્યારે જ સમજાય છે, કે જ્યારે આપણે રોગથી ઘેરાઈએ છીએ. રોગથી ઘેરાતાં આપણને લાગે છે, કે એક નીરોગી કંગાલ, રોગી રાજ કરતાં હજાર દરજ્જે વધારે સુખી છે. નારોગ્યાદાધિકા સંપત્ હશનંદાત્તથા-પરમ્ । અર્થાત—આરોગ્યથી અધિક સંપત્તિ નથી અને હૃદયના આનંદથી પરે ખીજો આનંદ નથી. માટે સુખ મેળવવા ઇચ્છનાર પ્રત્યેક માણસની ઉત્તમ અને પહેલી દ્રવ્ય એ છે, કે તેણે હમેશાં શરીરને આરોગ્ય રાખવાને કોશીશ કરવી.

શરીરને આરોગ્ય રાખવાને આટલી બધી જરૂર છે; છતાં આજ-

સૌમ્યની વાત છે, કે જે આર્યાવર્તની પ્રજા એક કાળે હમ્મરો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવતી હતી તેનાંજ સંતાનોના જીવનનો સરાસરી કાળ ૩૦-૩૫ વરસ જેટલો જેવામાં આવે છે. ! ! જેના પૂર્વજો શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળમાં એટલા બધા આગળ વધ્યા હતા કે જે વિષે વાંચતાં આજ પણ સર્વ દેશની પ્રજાઓ ચક્રિત થાય છે, તેજ પ્રજાનાં સંતાનો આજે કેટલાં નિર્બળ, નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ અને જીવાનીમાં ધરડાં જેવાં નજરે પડે છે ! ! એ ભારત વર્ષ ! જેમને હૃદય સંદર્ભ થાય છે, કે જ્યાં રોગનું નામ નિશાન નહોતું ત્યાં આજે અસંખ્ય રોગી માણસો ઉભરાઈ જતા ઠેર ઠેર જેવામાં આવે છે.

આર્ય પુત્રો ! અત્યંત ખેદની વાત છે, કે આજે આ પવિત્ર ભારત ભૂમિમાં ચારે તરફ અનેક માણસોને અનેક પ્રકારના રોગોની કડવી દુરિયાદો કરતા જેમણે છીયે ! કોઈ પ્રમેહ, બદ, વિસ્ફોટક કે, ઉપદંશની તો કોઈ ક્ષય, ખાંસી, દમ અને સ્વાસ ચઢવાની, તો કોઈ હાથ પગ આદિ શરીરના ભાગોમાં થતા કળતરતી જીમ માર્યાંજ કરે છે. કોઈ માથાનું દુઃખનું, કમરનું દરદ, બરડાનું ફાટનું. ચક્રર અને આંચકીથી તો કેટલાંક પ્રદર, સંધિવા, અને મૂત્રાતિસારથી પીડાતાં નજરે પડે છે. કેટલાંક અજીર્ણ મંદામિ, બંધકોષ, કે ઝાડાના દરદથી તો કેટલાંક ધાતુશ્રાવ, સ્વપ્નદોષ, પેશાબમાં ધાતુનું જવું એ આદિ ધાતુ વિકારના રોગોથી અશક્ત અને નિર્માલ્ય બની ગયાં હોય તેવાં જેવામાં

---

બ્યાધિ રૂપી શત્રુઓને જગાડનાર કેરી વ્યસનાદિ આહાર વિહાર રજ છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો અને અતિ શીઘ્ર તેને તજ દેવા મન સાથે નિશ્ચય કરજો.

આવે છે. ભાગ્યેયો ! આંખ ઉઘાડો અને જુઓ તો ખરા કે, આ કયા પાપનાં પરિણામો આવી લાગ્યાં છે. ! !

અસંખ્યત્ત, આવાં પરિણામો પાપનાજ હોઈ શકે, આ પાપ તે ખીન્નું કોઈજ નહિ પરંતુ ઇન્દ્રિયોની લાલસાને વશ બની મિથ્યા આહાર ત્રિહારથી શરીરનું સત્ત્વ ને વીર્ય તેમાં બગાડ પેદા કરવો એજ છે. વીર્ય એ શરીર રૂપી રાજ્યનો રાજા છે અને જેમ રાજા નબળો પડવાથી રાજ્યમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થઈ ચોર હુંટારા આદિ હુમ્યાઓ બગવાન બની રાજ્યને છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે; તેમ વીર્યરૂપી રાજા નબળો પડતાં-તેમાં બગાડો પેદા થતાં-શરીરરૂપી રાજ્યમાં અવ્યવસ્થા પેદા થાય છે, અને અનેક રોગો રૂપી શત્રુઓ બગવાન થઈ તેની પાયમાલી કરી મૂકે છે.

ઓ ભારત સંતાનો ! માદ રાખજો કે, વીર્ય એ દેહના આધારભૂત સારમાં સાર એવું અત્રૌકિક અને ઉત્તમોત્તમ તત્ત્વ છે. વીર્યજ જીવન છે-સર્વસ્વ છે. ભગવાન શ્રી ધન્યંતરે એ કહ્યું છે, કે:-શુક્ત્રા ચત્તં લલં પુંસાં લલા ચત્તંતુજીવનમ્ । અર્થાત્-વીર્યથી બળ અને બળથી જીવન છે. વળી એક ખીજે સ્થતે પણ પ્રખ્યાત્યું છે, કે:-

આર્ય દેશના આરોગ્યની રક્ષા કરવાને આર્ય આયુષ્યોજ પૂર્ણ સમર્થ છે.

“ યસ્યદેશસ્ય યોજન્તુ સ્તજ્જેતસ્યૌષધંવરમ્ ॥ ”

અર્થાત્-માણસ જે દેશમાં ઉત્પન્ન થયો હોય તેને તેજ દેશની ઔષધી હિતકારક છે.

जीवो वसति सर्वास्मिन् देहे तत्र विशेषतः ।

वीर्ये रक्ते मले यस्मिन् क्षीजे यातिसंक्षयात् ॥

अग्निमूलं बलं पुंसां रेतो मूलं चजीवितम् ।

तस्मात् सर्वं प्रयत्नेन बाह्यं शुक्रं च रक्षयेत् ॥

અર્થાત્—જીવ સંપૂર્ણ દેહમાં રહે છે, તેણે વિશેષ કરીને વીર્યમાં,

રક્તમાં અને મળમાં રહે છે. આથી જો વીર્ય, રક્ત અને મળનો ક્ષય થાય તો એક ક્ષણમાં શરીર નાશ પામે છે.

બાહ્યનો આધાર અગ્નિ ઉપર છે તેમજ જીવનનો આધાર વીર્ય ઉપર છે. તેટલા માટે દરેક માણસ બહારાગ્નિનું તેમજ શુક્રનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. વળી જુઓ:—

शुक्रं तस्माद् विशेषेण रक्षान्नारोग्यमिच्छति ।

धर्मार्थं काम मोक्षाणां મારોગ્યં મૂલકારણમ્ ॥

चित्ताયત્તં નૃણાશુક્રં શુક્રાયત્તંચજીવિતમ્ ।

તસ્માદ્શુક્રમપ્યર્થેવ રક્ષણીયં પ્રયત્નતઃ ॥

અર્થાત્—જો આરોગ્યની ઇચ્છા હોય તો વીર્યનું રક્ષણ કરવું.

કારણ કે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એઓની પ્રાપ્તિનું મૂળ કારણ આરોગ્યતાજ છે. માટે આયુષ્ય વૃદ્ધિની આકાંક્ષાવાળાઓએ મનથી અને પ્રયત્નથી વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોગ્ય છે.

આમ ઔષધોમાં આયુ મહર્ષિઓએ શુદ્ધ, ‘અબ્રહ્મ ભસ્મ’ ને

સર્વોત્તમ અને અમરવર્તી કહેલી છે એ સ્મરણમાં રાખવા જોઈએ, અને તે સર્વે ધાતુવિકાસને નષ્ટ કરનાર એકસ દવા છે.

આમ વીર્યનું રક્ષણ કરવાનાં સેંકડો પ્રમાણે સાધુ પુરોહિત પ્રજ્ઞના કલ્યાણ માટે ઉચ્ચારેલાં છે. કમણ ! બધાં જીવધારીઓનાં જીવન અને સુખનું એ મૂળ છે. એનાથીજ બધી ઇંદ્રિયો બળવાન, તેજસ્વી, ચપલ અને સજીવ બને છે. એના વડેજ માણસો ધારેલાં કામો સહેલથી પાર પાડી શકે છે. એનું રક્ષણ કરવાથી-તેમાં બમાડ ન થાય અને તેના દુરપયોગ ન કરાય એવી રીતે વર્તવાથીજ અર્થાત્ પ્રશ્નચર્ચા પાળવાથીજ માણસ તત્ત્વવેતા અને ત્રિકાળદર્શી બને છે. એના પ્રભાવેજ માણસ બળવાન, ક્રાંતિયાન અને દીર્ઘાયુષી બની જગ-દુહારક વીર બાળકો પેદા કરી શકે છે, અને જગતનાં સર્વજ્ઞ સુખો યથાચરિત્ર રીતે મેળવીને આનંદ પૂર્ણ બને છે. આ ભારત ભૂમિ એક કાળે સર્વ જાતનાં વિદ્યા, કળા, કૌશલ્યમાં નિપુણ બની સુધારાની ટોચે પડોંચી અન્ય દેશોની શિક્ષા ગુરુ તરીકે દીપી રહી હતી તેનું કારણ પણ અંધુઓ ! તેના પુત્રો અને આપણા પૂર્વજોએ કરેલું વીર્યનું અખંડ પાલનજ છે. પરંતુ “ વિનાશ કાલે વિપરીતચુચ્ચિઃ ” અદ્વિસોસની વાત છે, કે, આજે એજ ભૂમિમાં મહાનુભાવી પૂર્વજોની વાતો કરવા સિવાય બીજું કંઈજ જોવમાં આવતું નથી. !! ઓ પ્યારાં ભારત સંતાનો ! આ દુર્દશા નિહાળી દેહ કંપાવમાન થાય છે, નેત્રે અશ્રુપાત આવે છે, લેખન લખવાને મુખ મોડે છે, અને હૃદયમાં વડવાનલ અગ્નિની પ્રળય જ્વાલાઓ કિતવત થાય છે, છતાં કહેવું આવશ્યકીય છે, કે જ્યારથી આ ભારત વર્ષમાં અનેક પ્રકારનાં કેરી દુર્વ્યસનાદિ નિર્જનતાએ પોતાનો પગ પેસારો કર્યો છે ત્યારથીજ આપણાં એ આધ્યાત્મ બળ, પુદ્ધિ, પરાક્રમ, કળાકૌશલ્ય, વિચાર અને શીલતા આદિ સર્વસ્વનો લોપ થયો છે !!! અંધુઓ ! આની આ દશા જો અહુ



રહેશે તો પરિણામે આપણે કયી સ્થિતિના ભોગ થઈ પડીશું તે સંબંધે હવે ઘોર નિદ્રામાંથી મેવ ઉઘાડી વિચાર કરવો ઘટે છે. જરા દયા ખાઓ ભાઈઓ ! પોતાની જાતપર જરા દયા લાવો ! અને આ ધાતુ હિનતાનાં કારણો શોધી તેને દૂર કરવાને સ્તવર અને અતિ શીઘ્ર કટિબદ્ધ થાઓ એ ધાર્ણજ અવશ્યનું છે.

### ધાતુ વિકારનાં કારણો:—

ધાતુમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર કારણો અનેક હોઈ શકે. નકારા વિચારોનું સેવન કરવું, તન અને મનનો અયોગ્ય શ્રમ, અનિયમિત સૂવું, ઉઠવું અપ્રમાણિકપણે વ્યવહાર ચલાવવો, દરેક આપ્તમાં ભેદ દષ્ટિએ જોવું, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, મુદ્દિ, અદયા, અતીતિ અને નકારી સંગત, કુટેવોને તાળે થવું, કૃત્રિમ રીતે વીર્યને કાઢવું, કાચી વયમાં વિષય તથા થવું, દિવસ, નિશ રીતિ વિલાસ કરવો, રજસ્વલા, પ્રદર આદિ રોગી સ્ત્રી સાથે સંગ કરવો, ભૂખ, તરસ, અને ઝાડા, પેશાબ રોકવાં, છેક નાની ઉમ્મરમાં કેળવણી શરૂ કરવી, સ્પષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ વર્તવું, શ્રંગારી વાચન, ગાયન, નાટકો એ વગેરે કારણો વીર્યમાં વિકાર પેદા કરે છે. પરંતુ યાદ રાખજો કે આ સઘળાં કારણો પૈકી અનિયમિત અને અયોગ્ય આહાર વિહારથી જ ખગમી થાય છે તેટલી ખરાબી બીજાથી ભાગ્યે જ થતી જોવામાં આવે છે. કારણ આહાર-વિહાર એ સઘળામાં મુખ્ય છે. આર્યશાસ્ત્ર કહે છે કે:—

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपितामला ।

तत्प्रकोपस्यतुप्रोक्तं विविधा हित सेवनम् ॥

“ માધવનિદાન ”

અર્થાત્ સરવે જાતના રોગો મન ( વાત, પિત્ત, કફ ) ના કોપથી થાય છે અને મળના કોપનું કારણ વિવિધ પ્રકારનું અહિત ( પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ ) સેવન છે. હવે આ આહાર વિહાર પ્રતિ બેદરકાર રહેવાથી ધાતુમાં કેવી રીતે વિકાર પેદા થાય છે, અને અનેક રોગો એક પછી એક ધર કરી બેસે છે તે એકે એકે તપાસીશું.

### આહાર.

આહારમાં ખાનપાનનો સમાવેશ થાય છે, શરીરનો ધસારો પૂરો પાડી તેને તંદુરસ્ત અને નિયમિત કામ કરતું રાખવાને શુદ્ધ હવા અને શુદ્ધ ખાનપાનની ખાસ જરૂર છે. આ ખાનપાનથીજ શરીરનાં સઘળાં દ્રવ્યો પેદા થાય છે. જે પ્રકારનું ખાનપાન તે પ્રકારેજ શરીરનાં સઘળાં દ્રવ્યો પુષ્ટ વા વિકારી બને છે.

શરીરમાં મુખ્ય સાત ધાતુઓ છે, - રસ, લોહી, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, અને વીર્ય, આમાં વીર્ય તે પહેલી જ ધાતુઓના પદ્ધિસુખ અથવા સાર રૂપ છે. કારણ આપણે ખાવા પીવામાં જે પદાર્થો વાપરીએ છીએ તે પ્રથમ જઠરમાં જઈ તેનો રસ બને છે. રસમાંથી રક્ત, રક્તમાંથી માંસ, માંસમાંથી મેદ, મેદમાંથી અસ્થિ, અસ્થિમાંથી મજ્જા, અને છેવટે બરાબર છઠ્ઠીસ દિવસે મજ્જામાંથી વીર્ય બને છે. પ્રિય વાંચનાર ! હવે તારા સમજવામાં સહેલથી આવશે કે, ખાનપાનમાં લેવાતા પદાર્થોની સારાસારતા ઉપરજ આખા

આર્ય મહાત્માઓ નિશ્ચંદ્ર-યજ્ઞકાદી ન હોય તેવી-માફેલી શુદ્ધઅશ્રક ભરમ અમૃતની સગાન છે એમ ફરમાવી રહ્યા છે જેમકે:—

“ મૃતં નિશ્ચંદ્રતાંયાતં મરણં ચામૃતોષમમ્ । ”

દેહના રોગી કે નીરોગીપણાનો આધાર છે. માટે ખાનપાનના સંબંધમાં તેમજ તેમાં ઉપયોગમાં લેવાતા પદાર્થોના સંબંધમાં આપણે બહુજ ધાનજી રાખવાની જરૂર છે.

શરીર આરોગ્ય રહે મન, બુદ્ધિ બલિષ્ઠ અને તે માટે ખાવા પીવાના પદાર્થોમાં બહુ સાવધ રહેવાની જરૂર છતાં આજ કાલ મોજ શોખની ખાતર, ગૌતવની ખાતર કે સુધરેલામાં ગણાવાની ખાતર, મિથ્યા આહાર વિહાર વડે શરીરની કેટલી બધી પાયમાલી કાપ છે તે તો સૌને બાણીતું છે. જેમકે, જાત જાતની મિઠઈ, ચ્હા, સોડા, લેમન, આઈસ્ક્રીમ, બજીઆં, ખીસ્કીટ, આદિ વસ્તુઓ કે જેમાં ચો-કખાઈનું તો નામજ નહિ. એવાં ખાન પાનને માટે કેટલી બધી આ-સક્તિ જોવામાં આવે છે. ? દારૂ, અપ્રીણ, ભાંગ, ગાંજો, ચકસ, ચ્હા, અને તમાકુ આદિ જીવલેણ કેરી ચીજો તમારા લોહીના પર-માણુઓ સાથે મળી અનેક મહા રોગોને જનમાપી દેહ, દેશ અને દોલતની કેટલી બધી ખુઆરી કરે છે ? ઓ બંધુઓ ! યાદ રાખજો કે, આ સધળો મિથ્યા આહાર છે. અને તે આ સુધારાના (!) જમાનામાં પેદા થયેલો મહાન દુર્ગુણ હોય મનુષ્યને પશુ કરતાં પણ નીચ બનાવનાર છે. આજે આ દેશમાં દુર્વ્યસનોએ ઘર કરી ધન, ધર્મ અને કીર્તિ, કલ્યાણની કેરી અધોગતિ કરી છે તે પ્રત્યક્ષ છે.-

અપવિત્ર અને કેરી પીણાં.

❖ ❖ ❖ ❖  
❖ દારૂ ❖  
❖ ❖ ❖ ❖

“ ખાલા જે દારૂ તણા તેતો બાલા તુલ્ય,  
તન ધન અકલ આબર આયુષ હરે અમૂલ્ય;  
કેર ન કરશે કોઈ કદિ કેર કલેશનું મૂળ,  
જુઓ કેર કરી જાદવે કશું નિકંદન ફૂળ.

દાર એ સધળાં પીણાંઓમાં પહેલા નંબરનું ખરાબીનું મૂળ છે. દેહ, દેશ ને દેહાત્મની પાયમાલી કરવામાં દાર એ દાવાનલ રૂપ છે. દારને દારસીમાં શરાબ કહે છે. ‘શર’ એટલે ફિસાદ અને ‘આબ’ એટલે પાણી અર્થાત્ જે પીણાથી શરીરમાં અનેક જાતની ફિસાદો પેદા થાયછે તેનું નામ શરાબ અથવા દાર છે.

દારનો ઉપયોગ નિરર્થક છે અને તે પીનારનું અકલ્યાણ થાય છે, એવો બધા ધર્મ તથા ધર્મશાસ્ત્ર, વૈદ્યક શાસ્ત્ર અને તેના સ્મૃતિ વિદ્વાન, પંડિત, સુગ તથા સહવૈધ અને અનુભવી ડાકતરોનો એક મત છે. ભગવાન શ્રી મનુષ્ય કહે છે, કે:—

**સુરાવૈમલયન્નાનાં પાપ્માચ મલમુચ્યતે ।**

**તસ્માદ્ બ્રાહ્મણ રાજન્યૌ મનુષ્યો ન સુરાંપિવેત્ ॥**

અર્થાત્—મદિરા એક પ્રદારના પદાર્થોનો મળ છે, અને મળ તે પાપ કહેવાય છે, આથી મનુષ્ય માત્રે તે ન પીવે જોઈએ.

વળી કુનાનશરીફના બાબા બાગની ૬ હી સુરતમાં દરમાલ્યું છે કે:—“ હે મુસલમાન ( ઇમાનવાળા ) લોકો દાર ( નિશાવાળા ચીજો ) એ પક્ષીત છે અને એ સેતાનનાં કામ છે. તેનાથી દૂર રહો તો તમે સ્વર્ગ પામી શકશો. સ્વર્ગ—( બહેસ્ત ) સેતાન ( દાર ) વડે તમારામાં અદાવત અને દુષ્મનાઈ દાખલ કરે છે અને અધ્યાત્મી તથા નિમાઝથી તમને દૂર રાખવા ચાહે છે, માટે તમે દાર અને જુગારથી

દારનું વ્યસન મૂકી દઈ ‘દાક્ષાતવ’ વાપરવું, અથવા ‘ઔપચ એક’ નામની અખરી દવાના ઉપયોગથી દારના વ્યસનથી મુક્ત થવાય છે.

વિચાર ધરાવનારને આટે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, -તમાકુ લેનાર અને અફીણ ખાનારને જે નુકસાન થાય છે તેની હદ તેમના જીવ પરજ છે પણ દારૂડીઓ જાતે ખરાય થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ તે ધન ગુમાવે છે, પોતાના કુટુંબને હુમાવે છે, અને નાત જાતને લગવે છે. લોક તેના તરફ આંગળી કરે છે, દિનપરદિન તંગાશ અને દુઃખના ખાડામાં ઉતરતો જાય છે, અને છેવટ હડ હડ થવાની સ્થિતિએ પહોંચે છે. દારૂના વ્યસને આ સ્થિતિએ પહોંચેલા કેટલાક આદમી નજરે આવે છે, -ડો. ત્રિ. મો. એલ. એમ. ”

સર્વ દેશ અને સર્વાત્મ હિતેચ્છુ ભાઈઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે, સુધરેલા જગતનો ઝગ ઝગાટ તેની કેફી દુર્વ-સનાદિ શિખોદરોપભોગ્ય તૃણાથી ભોળવાઈ ફસાઈ પડતું ન જોઈએ, એ સુખો સર્વ પોકળ ઠર્યાં છે, જ્ઞાન રૂપી અગ્નિમાં તપાવીને તેની કસોટી કરતાં ધાસ તથા લાકડાની પેઠે તેના કસમાં ખામી જણાય છે. અડધા લોકો અત્રિવિના ભૂમે મરે છે જ્યારે બાકીના અડધા લોકો રીતસર ગણાતી યુક્તિઓ વાપરીને ગરીબ અને ગરજી લોકોની પગતી લીધેલી સંપત્તિથી થથેચ્છ ઉડાડેપણું દારૂ, અફીણ, તમાકુ, ગાંજે, ભાંગ, ચૂરટ, બીડી, ચહુ, અતરની શીસોઓ વગેરે વગેરે દાંણિક આ-દરસતકાર અને મોજ શોખ તથા એશ આરામમાં ડુબી જઈ આવ્યું,

“ પ્રજ્ઞાવોધિ પ્રજ્ઞામેતજરં વૃણ્ય માપુણ્ય મગ્ગયન્ ॥ ”

અર્થાત-અબ્રક ભરમ-બુદ્ધિને વધારે છે, વીર્ય અને આયુષ્ય વર્ધક તથા ધડપણને દુર કરે છે. અફીણાદિ કેફ રૂપી આફતે અવઢેલા મગજ અને વીર્યને સુધારવામાં અબ્રક ભરમ આપાદ અમત છે.

આરોગ્ય અને ધન, ધર્મને ગુમાવી નાખે છે જેનામાં સંભવ યુક્ત ત્યાગ નથી તેને અનુભવી અને હુશિયાર જંગલી પ્રાણીજ કહેવો જોઈએ. ભપકાના વહાલા ભક્તો ! જ્યાંસુધી દુનિયાપરથી દારૂ આદિ દુર્વ્યસનોનો સોપ ન થાય અને દેશતા દુઃખી આત્માઓપર સંભાવના-પ્રેમ ન કરાય ત્યાં સુધી નીતિ, ધર્મ અને સદાયરણુ નિયમિતપણું અને ડહાપણુ, આયુ, આરોગ્ય અને આત્મકલ્યાણુ એની વ્યાજા રાખવી એ વ્યર્થ છે. સુઝ જાંધુઓ ! સાવચ રહો અને એ શક્તિઓને સંભાવનામાં ફેરવી નાંખો, એટલે સંપૂર્ણ સુખ સિદ્ધિની સત્વર પ્રાપ્તિ થશે. શ્રી ગુરુપરમાત્મન સૌને સદ્બુદ્ધિ આપો અને દારૂ આદિ દુર્વ્યસનોનો સ્પર્શ ન થવા દો એવી પ્રાર્થના છે.

શ્રીર-“ મરના બલા હે ઉરકા જે અપને લિયે જીયે,  
જીતા હે વહ જે મરચુકા ધનિશાનકે લિયે. ”

## અફીણ.

“ અફીણીયાના અંગનો નજરે નિરખો હાલ,  
એ ઉપરથી જાણજો અફીણમાં શો માલ. ”

સુઝ સજ્જનો ! અફીણે પણ તન, મન, ધનની ખુઆરી કરવામાં બાકી રાખી નથી. ગૌબ્રાહ્મણુ પ્રતિપાળ ક્ષત્રિયકુળબ્રૂણજુ બીર નરોને યાદ કરો અને સાથે સાથે આજનાં લેમનાં સંતાનોની સ્થિતિ નિહાળો. મહાન શત્રુય રિસામતના માલિકો આજે ઠસુંખાની હાલેરમાં પોતાની જાતને બૂસી દાસત્વ કરતા કે અધરે હાલસ્થિતિમાં ફરતા નજરે પડે છે ! કેવી દુઃખદ સ્થિતિ !!

શાસ્ત્ર વચન છે, કે:-

અફીમ્ના નિદ્રાલુ ભવતિ મલ્લરોધી ચ મનુજો ।

વિધત્તે પ્રેતત્વં ગમયતિચ શ્વાસો નહિકાચિત્ ॥

અનામે તસ્મિનચ ભવતિ બલહીનઃ પ્રભુરપિ ।

તથૈર્વામેર્માન્ધ્યં ભવતિ ધન નાશઃપ્રતિદિનમ્ ॥

અર્થાત્-અશ્મીભુથી ઉંઘણુસી બને છે. કમજીબત કરી જીતને રોકે છે. આથી શ્વાસ તથા દમનો રોગ થાય છે. તથા મંદાગ્નિ થઇ બળનો નાશ થાય છે. અને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ થઇ અકાળે ઘડપણ અથવા મૃત્યુ આવે છે. તેમજ હમેશાં ધનનો નાશ થાય છે. ડા. ટેન્ડન સાહેબ જણાવે છે કે:—“ અશ્મીભુ ખાવાથી ના હિમ્મત કમજોરી, લોહીનું સૂકાવું, બદલજખી, કમ્પવા, નામદી, આદિ રોગો થાય છે. આથી તેને ખાવું, પીવું, પાસે રાખવું કે ખેતી કરવી એ પાપ છે. એનો ત્યાગ કરવો એ સર્વથી ઉત્તમ અને ધર્મ છે. ” અશ્મીભુથી આટઆટલું નુકસાન છતાં વધારે ખેદકારક તો એ છે, કે કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ કુમળાં બચ્ચાંને બળ, બુદ્ધિ અને આયુ, આરોગ્યનો નાશ કરનાર અશ્મીભુની ખાજા ગોળીઓ ગળાવે છે. આથી બાળક રોગી, હબળું અને તેના લોહી, માંસ, હાડપિંજર ખાખાત્રીખી થઇ જાય છે અને નાની ઉમરમાંજ ધણું કરી તે મરણ શરણ થાય છે. માટે ઝા ! ભારત સતિઓ ! બચ્ચાંને કોઇ પણ કેફી પદાર્થનું બંધાણ કરાવવું એ મહા પાપ છે. આ ટેવ એકદમ બંધ કરવી એ દરેક સ્ત્રી, પુરૂષની ખાસ ફરજ છે.

બાળકને ‘આપધ એક’ નામની અમારી દવાથી ગોળીનું બંધાણ સહેલમાં છુટે છે.

૩૧. ત્રિભોવનદાસ એલ. એમ. લખે છે, કે:—“ અધીશુને લીધે મગજ ખગડે છે, અને મગજની ઉત્તમ શક્તિઓ મંદ પડી જાય છે. બંધાણીમાંના કોષ કોષને આંચકી, ફેરફાર, આંખના દરદ, લકવો, ઇત્યાદિ દરદ થાય છે. ખચ્ચાંને અજ્ઞાન અને દુષ્ટ માતાઓ અધીશુનું બંધાણ કરાવે છે અને અધીશુ ઘોળી અગર તે બાળા બોળી ઠારે ખવરાવે છે. નાના બાળકોને અમલ કરાવવાથી તેમનું શરીર મળી જાય છે. તેમાંનાં કેટલાક જન્મ પર્યંત અશક્ત રહે છે. કેટલાકને ઝાડો કબજ થઈ આંચકી થૂંક ઇત્યાદિ રોગ થાય છે. જે બાળકને બાળાગોળીનું બંધાણ કરાવે છે તેને દુશ્મન અને દુષ્ટ મા સમજવી.

## ભાંગ—ગાંજે.

ભાંગ અને ગાંજે ચડસ તથા માનસ એતો સાક્ષાત આયુ. આરોગ્ય, બળ, વીર્જ અને સુધર્મ સુખુદ્ધિનો વિનાશ કરનાર બીજ છે આર્ય શાસ્ત્ર ઉપદેશે છે, કે:—

સ્વાસં તથા કમનકંચ વિધત્તૈવ ।

રક્તંચ શોષયતિ નિર્વલ માંશુદેહમ્ ॥

ધાતુક્ષયં પ્રકુરુતેઽપ્યથદ્રવ્ય નાશમ્ ।

ઉન્મત્તતા સકલ પાપ નિમિત્ત ભૂતા ॥

ભાંગ તથા ગાંજથી ગુમ અનેલાં મગજને ‘ અભ્રક ભસ્મ ’ આપાદ કરી પુષ્ટિ આપનાર અકસીર ઇલાજ છે.

‘ ઔષધ એક ’ નામની અમારી દવાથી દારૂ, અધીશુ, ગાંજે, અને ભાંગ વગેરે બસનોમાંથી બીનહરકતે નિશ્ચય મુક્ત થઈ શકાય છે.



અર્થાત—માંજે, ચડસ, ભાંગ વગેરેના પીવાથી સ્વાસ્થ, ખાંસી, અને દમનો રોગ થાય છે. દેહનાં લોહી, માંસ, સુશ્લેષ જઠ નિર્બળતા ઉપજ થાય છે. ધાતુઓનો ક્ષય થાય છે, ધનનો નાશ થાય છે. અને તે પીનાર ઉન્મત્ત બની જઈ નહિ કરવાના પાપ કર્મોને કરનારો થાય છે. ડા. ત્રિ. મો. એસ. એમ. જણાવે છે, કે:—“ માંજ અથવા ભાંગને લીધે છાતીના અને મગજના વ્યાધિઓ થાય છે, તેના કેટલાક કેટલાક ગુનાહ અને ખુન ગ્રેહો છે. તેને લીધે કેટલાક ખેબાન અને આયુષ્યભર દીવાના થઈ જાય છે. ” એક વિદ્વાન કહે છે, કે:—

“ માંજે તજ માંજે તારા ગાતરને માંજનાર,

ભાંગ તજ ભાંગ તારું ભવન ભમાવશે;

મજમ નહિરે એતો દુતી છે મહાજમની,

માજમ તો કદી તને મોતને મેળાવશે. ”

## તમાકુ.

તમાકુનો પ્રચાર તો આજે ઠેર ઠેર થયેલો જોવામાં આવે છે. દેશમાં એકે ઘર એવું ભાગ્યેજ હશે, કે જ્યાં તમાકુનો, ખાવામાં, પીવામાં, સુંઘવામાં કે દાંતે ધસવામાં તેનો ઉપયોગ કરાતો ન હોય, પણ બહુઓ! પરમ ખેદની વાત છે, કે તેનાથી થતાં નુકસાનો અનુભવવા છતાં તેનો ત્યાગ કરી શકાતો નથી. તમારા મનની આ નિર્બળતા તેમાંથીજ પેદા થઈ છે. અને જ્યાં નિર્બળતા છે ત્યાં કદી સુખ અથવા આત્મોત્તતિની પ્રાપ્તિ થતીજ નથી. વેદમાં કહ્યું છે કે:—  
નાયમાત્મા બલ હોનેનલભ્યઃ । બળ હીનને કશું આત્મદાન થતો

નથી. ” એક વિદ્વાન કહે છે, કે:—“ તમાકુ વૃદ્ધિને અટકાવી જ્ઞાન-  
તંત્રને ઢીલા કરી ધણાઓને અકાળે મશાણુમાં મોકલે છે. ખરેખર  
ખીડી પીનાર પોતાના હૃદયને નષ્ટાળું બનાવે છે અને પોતાનાં સંતા-  
નને માટે મૂર્ખતા અને રોગોનો વારસો તૈયાર કરે છે. ” ઇંગ્લેન્ડમાં  
નેલ ટેલર નામના આંખના એક પ્રખ્યાત ડોક્ટરે લખ્યું છે, કે:—“  
આંખના દૃશ્ય દરદીમાંથી, સાત રોગીઓએ સીગારેટ અર્થાત્ ખીડી અથવા  
તમાકુ પીવાથી પોતાની અમૂલ્ય આંખોનું તેજ ગુમાવી દીધું છે, તેમજ  
આંધળા થયા છે અને જીમ સડી ગઇ છે. ” ( ને. ઓ. ડરબન )  
ડૉ. ત્રિ. મો. એલ. એમ. લખે છે, કે:—“ તમાકુ પીવાથી, સુંધ-  
વાથી, કે ખાવાથી કશો ફાયદો નથી, ફક્ત મોજશોખમાં અને નવ-  
રાશનો વખત ગાળવાને એ એક સાધન માની લીધેલું છે. વખત  
ગાળવાનાં બીજાં નિર્દોષ સાધન છોડી આ દોષિત વ્યસન ગ્રહણ કરવું  
ઝેરવાળું છે. તમાકુ એ પરાક્રાંત છે. x x x તમાકુથી આંખના  
વ્યાધિ, મગજનાં દરદ અને છાતીના રોગોનો ઉપદ્રવ થાય છે. x x x  
હિંમત જીવાનોને તમાકુ ધણી નુકસાનકારક છે. તેઓને તે નષ્ટળા  
કરી નાખે છે. અને તેમની પાચનશક્તિ નરમ પાડે છે. તેમ છતાં  
કેટલાંક માણસ પોતાનાં બચ્ચાંને તમાકુનું બંધાણ થવામાં ઉત્તેજન  
આપે છે. ” શાસ્ત્ર દરમિયાં છે, કે:—

---

તમાકુના ઝેરી તાપથી તપી ગયેલાં મગજ, કીર્ય, તથા લોહીને  
અબ્રુક ભરતું શુદ્ધ કરી સત્વર શાંતિ આપે છે અને પુષ્ટિ કરે છે.

તમાકુના દરેક પ્રકારના ઉપયોગને છોડી ૪૪ પાનનું સેવન રાખવું.  
એથી તમાકુ પીવાનું અને ખાવાનું છુટી જશે અને તંદુરસ્તી મળશે.

બુદ્ધિ વિનાશયાતિ હુંપતિ ચાર્થજાતમ્ ।

રોગે તથા વિતનુતે શિરસિ પ્રભૂતમ્ ।

અભ્યર્થના માપિચ કારયાતિ ત્વચાયત્ ॥

નસ્યંનસેવ્ય મિતિધીર નરૈ કદાચિત્ ॥

અર્થાત—બુદ્ધિ અને ધનનો નાશ કરનારી અને સરીર અથવા માથાના સંપૂર્ણ રોગોને ઉત્પન્ન કરનારી, તથા દીનતા પ્રગટ કરાવનારી એવી તમાકુનો, ખાવામાં, પીવામાં, સુંઘવામાં, કે દાંતે ઘસવામાં વિદ્વાન તથા બુદ્ધિમાનો એ કદાપિ ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહિ.

## ૨૬૬—કે.કી.

આજકાલ મહાતા પીણુનો તો દેશમાં એટલો બધો પ્રચાર થયેલો જોવામાં આવે છે, કે તેનું વર્ણન કરવું પણ અશક્ય છે, એક વિદ્વાન ‘૨૬૬’ વિષે આ નીચે મુજબ શાર્દૂલ શ્લોકથી વર્ણન કરે છે, કે:-

“ પ્રજ્ઞૈ રજ્ઞૈ સ્તરૂણ જઠરૈ બ્રાહ્મણૈ રન્ત્યજાતૈઃ ।

પ્રૌરૈ બ્રામૈ નરપતિવરૈ નિગ્રહૈ મિસ્વકૈઃ ॥

પ્રાતઃસ્નાયં નિયમિતે તયા ધ્યાર્ચિતો ભક્તિભાવાદ ।

હા ! હા ! ચાહા હસકલિયુગે કર્ષતિ પ્રાણવિત્ત ॥

અર્થાત—અહો ! ડાહ્યા, મૂર્ખ, બુવાન, વૃદ્ધ, બ્રાહ્મણ, તેમજ હલકી જાતના લોકો, શહેરીઓ અને ગામઠીઓએ શબ્દ તથા ખર વગરના અને સાધનહીન એવા સર્વ લોકોથી નિયમિતપણે સવાર સાંજ

ભક્તિભાવથી આદરને પામતી ચાહ આ કલિયુગને વિષે પ્રાણ, અને ધનની હાનિ કરે છે. ઇંગ્લીયમ કોએટ નામના પ્રસિદ્ધ ઇંગ્લેન્ડ મંથ-કાર કહે છે, કે:-“ હું ડોક્ટર હોવાનો દંભ કરતો નથી પણ હું ખાત્રીથી કહું છું, કે હમેશાં નિયમિતપણે રહ્યા, કોફી, ના નામથી એક બે ગરમ પાણીના પ્યાલા ગળામાં રેડવા એ તંદુરસ્તીને મહાન નુકસાનકારક છે, ” “ બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ ” પણ રહ્યા કોફી વિરુદ્ધ સખત અભિપ્રાય ધરાવે છે. રહ્યાનું પ્રથક્કરણ કરતાં ( ૧ ) ટેનીકએસિડ ( ૨ ) થીન ( ૩ ) એક જાતનું ઉડી જનારું તેલ માલૂમ પડ્યાં છે. ટેનીક એસીડ એ એક જાણીતો કબજિયાત કરનારો પદાર્થ છે, અને રહ્યાના એક પ્યાલામાં તે લગભગ દશથી બાર ટકાના પ્રમાણમાં જોવામાં આવ્યું છે. રહ્યાના બંધાણથી મંદામિ, કબજિયાત વગેરે ચિન્હો જણાય છે તે ટેનીક એસીડને લીધેજ. જ્યારે જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ, ઉંઘ ન આવવી, શરીરમાં ધ્રુમરી, ઇત્યાદિ ચિન્હો ‘ થીન ’ ને લીધે થાય છે. આ પરિણામ જોતાં અમેરિકાનો એક બાળકોનો ખાસ ડોક્ટર તો એટલે સુધી કહે છે, કે:-“ હું મારા બાળકને દિવસમાં ત્રણવાર કદાચ દારૂ આપું પણ રહ્યા, કે કોફી તો કદીએ ન આપું. ” મતલબ કે દારૂથી પણ આ પીણાં વધારે નુકસાનકારક છે.

રહ્યા, કોફીથી ઉસ્કેરાઈ મંદ પડેલાં મગજ, જ્ઞાનતંતુ, પાચનક્રીય તથા હૃદય વગેરેમાં ઘણી ઝડપથી અબ્બક ભરખ સુધારો કરી સત્વર તંદુરસ્ત બનાવે છે.

રહ્યાનું વ્યસન છોડવા માટે તુળસીનો રહ્યા કરી પીવો એ ખુબ જ શુભકારી છે.

પ્રિય વાચક વર્ગ ! આ બધા ઉપરથી જણાશે, કે શુદ્ધ જળ સિવાયનાં સધળાં પીણાં ધન, ધર્મ અને આરોગ્યની ખરાબી કરનારજ છે. દરેક માદક-કેદી પદાર્થમાં ખાસ કરીને ગરમી અને ઝેર એ બન્ને હોય છે. માણસ જે ખાનપાન કરે છે તેના સારરૂપ વીર્ય બની મન તથા શરીરપર તેથી આરોગ્ય વા અનારોગ્યતા થાય છે. શાસ્ત્ર દરુમાવે છે કે:—

**આહાર શુદ્ધૌ સત્ત્વ શુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવા સ્મૃતિઃ ”**

અર્થાત—આહાર શુદ્ધ હોય તો વીર્ય અથવા મન પણ શુદ્ધ થાય છે, અને વીર્ય તથા મન શુદ્ધ થતાં તેને આત્મસુખ તરફ પણ અચલ સ્મૃતિ પોતાની મેળેજ થાય છે. ડાક્ટર—શ્રી ત્રિલોચનદાસ એલ. એમ. લખે છે, કે:—લાંગ ગાંજો અશીણાદિ કેદી ચીજો જે વાપરે છે તેમનાં શરીર ગમ અને અચેત બની જાય છે. અને અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે જેઓની ધૃષ્ટિ પોતાના બદનને નીરોગી રાખવાની હોય તેઓએ કેરી વસ્તુને છાંંએ પણ ઉભા રહેવું નહિ. કેટલાક વ્યસનીને દેખીતો ગેરફાયદો નથી જણાતો તોપણ હુકેશન પામેલા વ્યસનીઓની સંખ્યા વધારે મોટી પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે અને કદાચ તરત નહિ, તો લાંબે કાળે પણ વ્યસનની માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી.

દાર, અશીણુ અને તમાકુમાં ઈશ્વરે અમૂલ્ય ઔષધિ ગુણ મૂકેલો છે, તેના લાભ દરદ થાય સારે લેવો. પણ જે કોઈ વગર બાધિ અને વખર જરૂરે દિવસમાં ૫૦ બીડી ટુંકતો હોય તેને મૂર્ખ સિવાય શું કહેવું ? જે કોઈ કારણુ વિના અને ગરજ વિના અશીણુના ઘણા ઢાળ્યાના દાયરામાં લીધા કરતો હોય તેને શત મૂર્ખ સિવાય શું

કહેવું ? ? જે કોઈ કિંચિત માત્ર આવશ્યકતા વગર ફક્ત મોજ શોખની ખાતર મનના ક્ષણિક સુખ અને દુષ્ટ ઉભરાઓને તાબે થઈ મોઢે દારના પ્યાલા માંડતો હોય તેને સહજ મૂર્ખ સિવાય વધારે નીચું શું નામ આપવું ? ?

વ્યસનીનું શરીર નબળું, તેમની ભૂખ બાડે લીધેલી, તેમનું દિલ નરમ, તેમનું મન અસ્થિર, તેમની ચાલ દુરાચરણી, તેમનો વ્યવહાર બિન વિશ્વાસી, તેમની ઇજ્જત નહિ સરખી, અને એકંદરે તેમનું આયુષ્ય ધિક્કાર બરેલું સમજવું.”

સુશ બંધુઓ ! “ ઉત્તિષ્ઠ જાગ્રત પ્રાણ્ય વરા

ત્રિબોધત ” અર્થાત્ “ ઉઠો, જાગૃત થાઓ અને જ્યાં સુધી આરોગ્ય અથવા આત્મમય ન થયા હોય, ત્યાં સુધી ક્યાંય જરા પણ ( કોઈ પણ દુર્વ્યસનોમાં ) અટકી ન જાઓ. ઓ દુઃખી પ્રાણીઓ ! દેશમાં ધાતુહિનતા અને તેના પરિણામે પેદા થતા રોગોનું મૂળ કાશ્વ આ મિથ્યા આહાર છે, એ ખાસ માદ રાખજો અને તેની શુદ્ધામ-ગત્તિમાંથી સત્વર છુટા થવાને આ વાંચો તે ધીથીજ નિશ્ચય કરજો. બંધુઓ ! એ શું એણું દુઃખદાયક રે ! અકસોસ કારક છે, કે, કેરી દુર્વ્યસનોના તાબે થઈ આયુ, આરોગ્ય, ધન, ધર્મ, અને કીર્તિ, કસ્યાણને ખુઓ છો ? તમારી આ અસાવધતા અને બેદરકારીના લીધે દેશમાંથી દર વરસે ૨૨ બાવીસ કરોડ જેટલી મોટી રકમ આ

“ વલ્યં સ્નિગ્ધં રુચિદમ્ કફં દીપનં શીતવીર્યં ।

‘ અબ્ધક બરમ જળ, આપનાર, સ્નિગ્ધ, રચિતરનાર, કફ નાશક, જઠરાગ્નિ દીપન અને શીત વીર્ય છે. ”

મિથ્યા આહાર પાછળ ખરચાઈ આર્થ દેશ દિન પર દિન દુઃખી અને  
ભિખારી થતો જાય છે. હવે તો નેત્ર ઉઘાડો અને જુઓ. ભાઈઓ !  
જુઓ અને વિચાર કરી અતિ શીઘ્ર તમારા ખરા કર્તવ્યને સંભાળી.  
પોતાનું જીવન સફળ કરો.

મનુષ્યો પોતાનું જીવન સફળ કરે તે માટે આપણે છેવટે જગત્તિ-  
યાંતા પ્રભુને પ્રાર્થીશું કે:-

**ઓરમ્ વિશ્વાનિ દેવ સવિતર્દુરિતાનિ પરામુષ્ય ।**

**યદ્વદન્તસ્મ આમુવ ॥ ય. અ. ૩. મં. ૩.**

ભાવાર્થ:- હું સકળ જગતના ઉત્પત્તિ કરનાર, સંપૂર્ણ ઐશ્વર્યયુક્ત,  
શુદ્ધ સ્વરૂપ, સર્વ સુખોને દેનાર પરમેશ્વર ! આપ કૃપા કરીને અમારા  
સંપૂર્ણ દુઃખસત, દુર્ગુણ અને દુઃખોને દૂર કરો. જે કલ્યાણકારક ગુણ  
કર્મ, સ્વભાવ અને પદાર્થો છે તે સંપૂર્ણ અમેને પ્રદાન કરો—આપો  
એવી પ્રાર્થના છે. ૐ તત્સત્ ૐ તથાસ્તુ.

**તત્તદ્યોગૈઃ સકલગદ્દ હૃદયોમસૂતેન્દ્ર બીજમ્ ॥**

અર્થાત્ અબ્રહ્મસ્ય જુદા જુદા આપધો-અનુપાનો સાથે સંપૂ-  
ર્ણદેરક જાતના રોગોને નષ્ટ કરે છે. અને પારાને પણ તે બાંધનાર છે.  
'પુષ્ટિ કશ્ચતર' અનુપાન સાથે સેવનારને તો તે અનુપમ આરોગ્ય  
અને લાલુ આયુષ્ય આપનાર સાક્ષાત્ અમૃતનું એક છે.

**મિથ્યા—વિહાર**

જેમ જ્ઞાનજાનની બ્રાબતમાં મનુષ્ય બેદરકાર બની રોગના ભોગ  
થાય છે તેમ વિહારના સંબંધમાં પણ કુદરતના નિયમોને લાત  
મારી સ્વચ્છંદચારી બની તન, મન, અને ધનની પાયમાલી કરાતી

જોવામાં આવે છે. કસરત કરવી, કે બિલકુલ ન કરવી, જરૂર વગર સ્નાન કર્યા કરવું કે નહાવું નહિ અને કુદરત વિરુદ્ધ કર્મો કરી વીર્યનો નાશ અથવા અક્ષયર્થનો ભંગ કરવો એ વગેરે કર્મો મિથ્યા વિહાર કહેવાય છે.

હે મુશળનો ! વર્તમાન સમયમાં આ મિથ્યા વિહારની કુટેવોથી પરમ કલ્યાણકારી વીર્ય રૂપી રત્નનો નાશ અક્ષયર્થનો ભંગ. કરાતો જોવામાં આવે છે. આ અકર્મના પરિણામે આર્થ દેશ પ્રતિદિને દુર્દશાને પામતો જાય છે. અતિ ખેદ જનક બિના તો એ છે, કે જે દેશની પ્રજા એક કાળે અક્ષયર્થમાં એકકો અજ્ઞાતી તેજ પ્રજાનાં સંતાનો આગળ આજે તેના લાભાલાભનું કથન કરવું પડે છે ! ઓ ! ભારતપુત્રો ! “ ત્રેવડ ત્રીજો ભાઈ છે ” “ હિસાબ કોડીનો અને બક્ષીસ લાખની ” એ આદિ કહેવતો બતાવી આપે છે કે, આપણે કરકસરની બાબતમાં ધણા કુશળ છીએ; પણ અશ્વોસની વાત છે, કે આપણી આ કુશળતા માત્ર પૈસાની લેવડ દેવડ, માલની ખરીદ વેચાણ એ આદિ વહેવારની બાબતમાં જ જોવામાં આવે છે ! પણ “ વીર્ય ” જેવું અમૂલ્ય ધન, કે જેના ઉપર ઉપલી સઘળી બાબતનો આધાર છે, તેની જગ્યા બાળુનો વિચાર કર્યા વગરજ કેવળ મોઝ-શોખી બની તેનો છુટથી દુરુપયોગ કરવામાં મજા માણવી અને પાયમાલ થવું એ શું ઓછું શરમ ભરેલું છે ? બંધુઓ ! તમે ચોક્કસ યાદ રાખજો અને ખાત્રીથી માનજો, કે તમારી સઘળી શારીરિક દુર્દશાનું મુખ્ય કારણ અક્ષયર્થનો ભંગજ છે. એ અક્ષયર્થના ભંગથીજ ચહેરાનું ફીકડું પડવું, કામકાજ પર અભાવ થવો, પ્રમેહ, અજીર્ણ, કેડ તથા ખરડાનું ફાટવું, માથામાં ચક્કર અને



પગોમાં કળતર, વિષયના વિચાર માત્રથી વીર્યનો સાવ થવો, સ્વપ્ન તથા શેષાશ્વમાં ધાતુનું જવું, થોડા શ્રમથી થાકી જવું, સ્વભાવનું ચીડીઆપણું, એ વગેરે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તાત્કાલિક ઉપાયો લેવામાં આવતા નથી તો એ વ્યાધિઓ એટલું ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે, કે નપુંસક બનાવી આખી જીંદગી નકામી કરી મૂકે છે. કેટલીક વખત અકાળ મોત પણ ઉપજાવે છે. જે ખેદકારક રીતે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરાય છે તે પ્રાણુધાતક મુખ્ય ત્રણ રીતો જોવામાં આવે છે; (૧) હસ્તમૈથુન. (૨) સૃષ્ટિક્રમવિરુદ્ધમૈથુન (૩) બહુમૈથુન.

આ કુટેવનાં કારણો.

આ વિનાશકારી કુટેવો પડવાનાં કારણો ઘણાં હોય શકે, પણ કેફી પીણાં, સંગારરસ પ્રધાન પુસ્તકોનું વાચન, નાટક, ગાયન, વાજાં, તમાસા વગેરે જોવાં સાંભળવાં, નીચ મનુષ્યોની સોબત થવી, એ આ કુટેવો પડવાનાં ખાસ કારણો છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પતિવ્રત અને પત્નીવ્રતને ભંગ કરાવનાર ખરેખર સાધન થઈ પડે છે. કારણ કે શૃંગારી ચોપડીઓમાં ઘણી વખત એવીજ વાર્તાઓ જોવામાં આવે છે, કે તે વાંચતાં કોમળ મગજમાં તેની નકારી છાપ પડી કેટલીકવાર

**વયઃ સ્તંભકારી જરામૃત્યુહારી બલારોગ્યધારી મહાકુષ્ઠહારી**

શુદ્ધ અબ્રક ભસ્મ—આયુષ્યને ટકાવી રાખનારી, ઘડપણ તથા મૃત્યુને હરનારી, બળ તથા આરોગ્યને આપનારી અને મહા કુષ્ઠ-કોઠ ને નાશ કરનારી છે. "

બંધુઓ ! અબ્રક ભસ્મના અસાધારણ ગુણોની સત્યતાને માટે આ શાઓકત પ્રવચનોના પુરાવા કંઈ જોવા તેવા ન સમજવા. એનો સંપૂર્ણ સત્યજ છે એ તમે ખાતરીથી માનજો.

જાંદગી પણ ખરબાદ કરી મૂકે છે. નાટક વજ્રેમાં ગાયન કરનાર સ્ત્રી-  
અથવા સ્ત્રીઓના પોશાકમાં સજ્જ થયેલા પુરુષોનો દેખાવ, હાવભાવ અને  
સ્વર અંતઃકરણને વિદીર્ણ કરી આયુષ્યભરને માટે કામની વિકારી  
ભાવના ઉત્પન્ન કરવામાં મહાન મદદગાર થઈ પડે છે. આજ પ્રમાણે  
દુરાચરણી સ્ત્રીપુરુષોનો સમાગમ પણ અનેક વિકારો પેદા કરે છે.  
અને તેમ થતાં ધણું સ્વચ્છંદી અને નિરંકુશ જોકરા અને છોડીઓ  
વ્યભિચાર કરતાં શિખે છે. આટલા માટે જે કારણોથી બાળકોના  
મનમાં વિકારો પેદા થવાનો સંભવ છે તેવાં કારણોથી તેમને દૂર રા-  
ખવાં અને સારે માર્ગે દોરવાં એ માખાપ, આચાર્ય અને શિક્ષકનું  
મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

**આ કુટેવોનાં ભયંકર પરિણામો.**

આ કુટેવો જાતેજ રોગ છે. તે એવો ભયંકર વ્યાધિ છે, કે  
તેનાથી ખીજાં અનેક દરદો પેદા થાય છે. વળી જો તેને છોડવાને  
દૃઢ નિશ્ચય કરવામાં આવતો નથી તો દુર્વ્યસનોની માફક એ કુટેવો  
મરણ સુધી રહે છે.

**માખાપની કુરુજ.**

અનેક દેવ દેવીઓ કરી, બાધા આખડીઓ રાખી, પૈસાનું  
ખાણી કરી, બૂવા, જોશી, જતીનાં ચરણ તળાંસી અને છેવટે

**॥ મૃતાશ્વકં કામબલપ્રદંચ વિષમરુચ્છાસ મગંદરાણ્યમ્**

**મેહશ્મં પિત્તકફં ચકાસં જ્વનિહન્ત્યેવયથાનુપાનાત્ ॥**

અર્થાત્-મારેણું અશ્વક, પુરુષત્વ અને બળને વધારે છે. વિષ,  
વાયુ, શ્વાસ, મગંદર, પ્રમેદ, જમ, પિત્ત, કફ, ખાંસી, અને ક્ષય એ  
જોડાને મોગ્ય અનુપાન સ્વયં સેવન કરવાથી દૂર કરે છે.

લોહીનું પણ પાણી કરી દેવને દુર્લભ એવાં પ્રાપ્ત કરાયેલાં તમારાં આ છોકરું ઉપરોક્ત કેદી દુર્વ્યસનાદિ નહારી ટેવોનાં ભોગ બની જીંદગી બરવાદ કરી મૂકે નહિ, તે માટે પૂરતી સંભાળ અને દેખરેખ રાખવાની તમારી કેટલી આવશ્યક ફરજ છે તેનો વિચાર કરો. એ ખાસ કરીને યાદ રાખજો, કે આ પ્રાણુધાતક નહારી ટેવોનું મુખ્ય કારણ નહારી ભોખત એજ છે. જેમ એક નૌકા કુશળ નાવિક વગર સમુદ્રના મધ્ય ભાગે ભય ભરેલી દશામાં આવી પડે છે તેમ આ સંસારરૂપી સમુદ્રમાં દેહરૂપી નૌકા એક સુખનો સાચો માર્ગ બતાવનાર મહેશ્વરનના સમાગમ વગર નહારી ટેવોરૂપી ખરાબીઓનો ભોગ થઈ પડે છે. આવા સંયોગોમાં સાત પુરૂષોનો સમાગમ અને જેમાં આ નહારી ટેવોથી થતાં માદા પરિણામોનો પૂરો ચિતાર આલેખવામાં આવ્યો હોય તેવાં અને ખીન્ન નીતિનાં પુસ્તકો તેમની આગળ વંચાવવાં એ ખાસ જરૂરનું છે. વળી એ ટેવો લાગુ થઈ ચુકી હોય તો એકદમ યોગ્ય ઉપચારો કરાવવામાં વિલંબ કરવો નહિ. વખત જતાં વ્યાધિ અસાધ્ય બની દેહરૂપી રત્ન જેખમમાં આવી પડે છે.

ખંધુઓ ! વિશેષ ખાતરીને માટે વિદ્વાન ડોક્ટરો પણ આ નહારી ટેવોના સંબંધમાં કેવા અભિપ્રાયો આપે છે તે વાંચો, વિચારો અને ખરું શું છે તે જાણો.

ડોક્ટર ડેસેલેન્ડ સાહેબ લખે છે, કે:-“ એક માણસને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો હતો. છતાં એવી જગ્યામાં પણ જ્યારે તેને એકલો રહેવા

“ અઘાદ્રવેજસન્દેહો વજ્રકાયો મહાબલઃ ।

અર્થાત્-અબ્રક ભરમના સેવનથી વજ્ર સમાન દેહ અને મહાન બળ થાય છે એમાં સંદેહ નથી. ”

દેવામાં આવતો ભારે હસ્તક્રિયા કરતો ! ! પરિણામ એ આવ્યું, કે ત્રણ માસમાં મરી ગયો. ડા. પાઈનલ સાહેબ એક ચિત્રકારનું વર્ણન કરે છે, કે તેણે પોતાની સધળી હેસિયારી હસ્તમૈથુનથી ગુમાવી હતી અને છેવટે ગાંડો બની ગયો હતો. હસ્તક્રિયા કરનારા એટલા નબળા પડી જાય છે, કે એક વખત સંભોગ કરવાથી પણ મરી જાય છે. ડા. ડિજુલ્સ એક છોકરીના સંબંધમાં લખે છે, કે તેને નાની ઉમરથી વિષય વાસનાની ટેવ પડી હતી છેવટે તે ટેવ એટલી વધી પડી કે, તે વિવશ બની મરી ગઈ. બહુ મૈથુન વિષે ડા. સૈસ્સ સાહેબ લખે છે કે એક માણસ એટલું બધું મૈથુન કરતો હતો, કે એક દિવસ બેહોશ બની ગયો અને ત્રીજે દિવસે યમપુરીમાં પહોંચી ગયો.

ઓ બંધુઓ ! આ કેટલી બધી ખેદજનક બીના છે ? જુઓ પણ પક્ષીઓ પણ પોતાને યોગ્ય એવી રીતે સિવાય સંભોગ કરતાં નથી તો આપણુ મનુષ્ય જાતને એવી રીતે લુપ્થ થઈ ખુઆર થવું શું ઘટિત છે ? શાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે, કે—

ઋતુ કાલાભિ ગામીસ્યાત્ સ્વદાર નિરતસ્સદા ।

પર્વ વર્જે વૃજેચ્ચનાં તદ્વતો રતિકામ્યયા ॥

અર્થાત—રતુકાળમાં સદૈવ સ્ત્રી સમાગમ કરવો અને પોતાની સ્ત્રી સિવાય બીજા સાથે કદાપિ સમાગમ કરવો નહિ. સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેને પતિવ્રત અને સ્ત્રી વ્રત પાળવું. તેમજ પર્વના દિવસો જેવા કે, પૂનમ, અમાસ, ચૌદસ અને રજે ધર્મ થાય તે ચાર દિવસ સ્ત્રીથી

મૃત્યુ કલ્પં મહાવ્યાધિં વાત પિત્ત કફોદ્રવમ્ ।

અર્થાત—વાયુ, પિત્ત અને કફથી ઉત્પન્ન એવા જે મૃત્યુ સમાન મહાવ્યાધિઓ તે પણ અબકબ્રસ્મના સેવનથી નાશ પામે છે.

દૂર રહેવું. વળી સ્ત્રી સમાગમનો હેતુ વિષયસુખમાં લિપ્ત થઈ આયુષ્ય અને આરોગ્યનું સત્યાનાશ કાઢવાનો નથી; પણ તે માત્ર કુળ પ્રકાશક હિતમોક્ષ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનોજ છે. ઉપભોગની લાલસા એ તે પાશ્વવૃત્તિ છે.

એરિસ્ટોટલ નામના મહાન શ્રીકૃતતત્ત્વવેત્તાએ સિકંદર પાદશાહને લખ્યું હતું, કે કામ વૃત્તિને તામે ન થા. એવો સ્વભાવ તો હુકરનો હોય છે. ડૉ. એક્ટન સાહેબ લખે છે, કે જો મને કોઈ પૂછે કે મૈથુનમાં વધારે શું છે ? તો હું એમજ જવાબ આપું કે, જે બીજાં કામોમાં વિશેષતા છે તેજ એમાં છે, અધિકતા એટલીજ કે એનાથી તંદુરસ્તીને નુકસાન પહોંચે છે.

સૃષ્ટિક્રમ વિરુદ્ધ મૈથુન (પુરુષ પ્રતિ પુરુષની કુદૃષ્ટિ) એ મહા પાતક છે અને તે બિંબે વિશેષ વર્ણનની આવશ્યકતા નથી.

### ઉપસંહાર.

આ સમજા ઉપરથી છેવટે મારે જે કહેવાનું છે તે એ છે, કે હું આર્ય સંતાનો ! આહાર વિહારમાં તેમજ નિત્યના વિચારોમાં કરાતી આ જીવલેષુ ભૂલોનો સત્વર ત્યાગ કરો. મનને કબજે રાખવું, વિદ્યાભ્યાસ કરવો, નિયમિતપણે તાજે ખોરાક ખાવો, ચોકખી હવા ભેંચી અને યોગ્ય કસરત કરવી એ આદિ કામોથીજ દુનિયામાં જે અમૂલ્ય ષટ્કાર્ય આરોગ્ય અને આત્મબળ છે તેને તમે મેળવી શકશો.

ઓ પ્રિય ભારત વર્ષ ! એ યાદ રાખવું, કે આયુર્વેદમાં શરીરને આરોગ્ય રાખવાને ધણા નિયમો આપવામાં આવેલા છે પરંતુ

તે સધળામાં વીર્યની રક્ષા કરવી એ મુખ્ય છે, એમ જાણાવી તે વિષે પુષ્કળ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. ધ્યાસોમ્ધાસ સાથે જખ્યા કરજો કે, વીર્યની રક્ષા કરવાનું ઉત્તમોત્તમ સાધન બ્રહ્મચર્ય છે. તમે જુઓ કે મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે પરમાત્મા શ્રી કૃષ્ણની પ્રતિજ્ઞા તોડાવી હાથમાં હથિયાર ઝલાવનાર ભીષ્મ પિતામહુની બીપણ પ્રતિ જ્ઞાથી કોણ અન્નણ્યું છે ? તેમને પરણવાને ઘણા ડાહ્યા માણસો ઉપદેશ કરતા તેનો દંદતાપૂર્વક તે કેવો ઉત્તર આપે છે તે જુઓ. ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, કિં બહુતા પૃથ્વી, પાણી, પવન, સૂર્ય, ચંદ્ર, અગ્નિ, આકાશ વગેરે પોતાનો સ્વભાવ છોડી દે, મદિ ઇંદ્ર પોતાનો વૈભવ અને યમ-રાજ પોતાનો ન્યાય છોડી દે, તો પણ હું બ્રહ્મચર્ય વ્રતને કદિ પશ્યુ છોડીશ નહિ. ત્રિલોકનું રાજ્ય અને વૈકુંઠનો અધિકાર ખુશીથી છોડી દઉં, પણ સત્યનો પંથ હું કદિ પશ્યુ છોડીશ નહિ. પણ સુમનનો ! વિચાર કરો, કે તેમની આ અસાધારણ દંદતા અને ચિત્તની સ્થિરતા ક્યાંથી પેદા થઈ ? માત્ર બ્રહ્મચર્ય પાલનથીજ. આપણે ઘડી ઘડીમાં વિચારો ફેરવીએ છીએ, બોલેલું પાળી શકતા નથી, ઘણું બોલવા છતાં કશું કરી શકતા નથી એ વગેરેનું કારણ હવે તમારા લક્ષમાં પૂરેપૂરું આવ્યું હશે.

“ રોગાન્હત્વા દદ્ધ વલ્લચયં વીર્યં વૃદ્ધિં વિધત્તે ।

વારુણ્યાદ્યં રમયતિશતં યોષિતાં નિત્યમેવ ॥

અર્થાત—અબ્રહ્મસ્મ રોગોને હરે છે, શરીરને ખજણુત કરી ખજ અને વીર્યને વધારે છે, તથા જવાની પ્રાપ્ત કરાવી અત્યંત સામર્થ્ય આપે છે”

હવે આથી ઉલટી બાબુનો વિચાર કરો. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે મહા પ્રતાપી અભિમન્યુ અનેક વીર પુરષોની સાથે હતો નહતો. અંધ ગયો તેનું કારણ શું તમને જાણીતું નથી ? યુદ્ધમાં જવાની આગલી રાતેજ તે મોતને નોતરું દર્દ ચૂક્યો હતો. એટલે કે તેણે ધ્રુવ ચર્ચના ભંગ કર્યો હતો. પૃથુરાજ જેવો મહારથી દુષ્મનોના હાથમાં પકડાયો અને સમસ્ત દેશને પરતંત્રતાની બેડીમાં જકડતો ગયો એ વાત કોને અજાણી છે ? તેના કારણમાં તે પોતેજ કહેતો ગયો છે, કે:—“ હું જ્યારે રણ સંગ્રામમાં જવા નીકળ્યો ત્યારે भारी कमर रानीએ कसीने बांधी હતી. ” નેપોલીયન કે બેના નામથી આશી ચુરો-પખંડ કંપી છડ્યો હતો તે પોતાની ઉન્નતિના ઉચ્ચ શિખરથી એકા એક દુષ્મના ખાડામાં ગરક થયો તેના કારણમાં ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે, કે યુદ્ધમાં જતા પહેલાં તેણે પોતાનું ખુન પોતાના “હાથેજ” કર્યું હતું એટલે કે આગલી રાતે તેણે ધ્રુવચર્ચના ભંગ કર્યો હતો. આતો આગળ પડતા પુરષોની વાત થઈ પણ તે સિવાય કેટલાંય માણસો પોતાનું ખુન પોતાને હાથે કરી ચૂક્યાં છે અને આજ પણ કર્યાં કરતાં હશે તે વાત એ લેખને પોતાનેજ જાણીતી હોવી ઘટે છે.

“ दीर्घायुष्का अमर्यति सूतामर्षिर्ह तुल्य प्रभावान् ।

मृत्यो मूर्तिहरति सततं सेव्यमानमृताभ्रम् ॥

અર્થાત્ લાંબા આયુષ્યવાળા અને સિંહની સમાન પરાક્રમી પુત્રો પેદા કરે અને નિરંતર અમર ભરખને સેવનર મૃત્યુના ભયને પણ જીતે છે. ” સુવર્ણનો ! એકલવ્ય અવસ્થા દદ ગ્રહાવી અમરક ભસ્મનો ‘કુટિલકપતર’ સાથે યોગ્ય-અનુભવ કરી નેવા ખાસ બહામણ છે.

પ્રિય વાચક ! આ સંબંધમાં જોટલું ન કહેવાય તેટલું જોખું જ છે. તેમ કરવા જતાં પુસ્તકનાં પુસ્તક બરાબ તોપણ તેનો પાર આવે તેમ નથી. દુકામાં સાર માત્ર એટલોજ છે, કે પોતાનાં ઢહ તથા આત્માપર દયા લાવી સાંસારિક તુચ્છ સુખોને તાણે ન થાઓ, અને વીચની રક્ષા કરી સંપૂર્ણ સુખો સાથે આત્મ કલ્યાણ કરે. અદ્ય સમયના માની લીધેલા ક્ષુદ્રક આનંદની ખાતર ખરા આત્મ સુખને વિસરી જઈ અનેક કેદી દુર્વ્યસન તથા દુર્વિષમાદિ પાપ કર્મો વડે આયુ, આરોગ્ય, ધન, ધર્મ અને કીર્તિ કલ્યાણની પાયમાલી ન કરે. ઓ ! આર્યા વર્ત ! સત્વર મનોનિમ્મહી બન, એ તુચ્છ કારી દુર્વ્યસનોનો ત્યાગકર એસિવાય “ નાન્યં પંથા વિચિંતેયનાય ” બીજો કોઈ કલ્યાણ પ્રદ માર્ગ નથી.

અનેક પ્રકારના દુર્વ્યસનોને વિવશ બની પોતાના ઢહ અને આત્માને કદ આપનાર ઓ વિચિત્ર થતિઓ ? સાવધ રહો, આ દુર્વ્યસનોને તજો અને ગરીબોના ઉદ્ધારક બનો. આથ થતાંની સાથેજ આપણું હાલતું હિંદુસ્તાન પૂર્વના મહાન આર્યા વર્તમાં ફેરવાઈ જશે. બળ, મુદ્ધિની સાથે દેશમાં હુન્નર, ઉદ્યોગોનો પ્રકાશ થશે, અને તમારા દેહ, દેશ, આત્મા અને જીવન ઉપર તમને પ્રેમ ભાવ ઉત્પન્ન થશે. વસુધૈવકુટુંબકમ્ । એજ ધર્મ છે અને એજ જીવન સર્વસ્વ છે.

નિત્યં હિતાહાર વિહાર સેવી સમીક્ષકારી વિષયેષ્વસક્તઃ ।  
દાતા સમઃ સત્ય પરઃ ક્ષમાવાનાત્તોપસેવીચમવત્યરોગઃ ॥



અર્થાત—જે માણસ હમેશાં હિતકારક આહાર તથા વિહારનું સેવન કરે છે. દરેક કાર્ય વિચારીને કરે છે. વિષયોમાં આસક્ત થતો નથી. જ્ઞાન કરવાવાળો છે સૌની સાથે સમાનતા રાખવાવાળો છે. સત્ય બોલનારો છે. ક્ષમા રાખવાવાળો છે. પવિત્ર પુરુષો તથા વડિભૈની સેવા કરવા વાળો છે. તે મહત્વરોગઃ—એટલેકે નિરાશી અને છે અથવા રહે છે. “ વાગભટ્ટ ”

આર્ય મુશ જનો ! આ સંપૂર્ણ લેખની સૂચનાઓ આરોગ્યના રક્ષણ માટે છે, પરંતુ છેલ્લો સ્લોક એ સમગ્ર લેખના સંક્ષિપ્ત સાર-રૂપ હોઈ કરોડોની કીમતનો છે. તે તરફ અમે વાચકનું અંત્યત લક્ષ્ય ખાસ કરીને ખેતી પરમાત્માને પ્રાર્થી થું કે, દયાલુ પ્રભો! કર્તવ્ય ધર્મ બળવવાને અને જીવન સર્વસ્વ પાળવાને સૌમાં સદ્ગુણિ પ્રેરો.

અત્તત્સતઃ અસ્તુ.

મુમ બંધુઓ ! આ નાનકડું પુસ્તક કેટલું ઉપયોગી છે હવે તે સંબંધે વિચાર કરશો, અને તેમાં સમાયેલા ઉપદેશ પ્રમાણે વર્તી અન્યને વર્ણવા પ્રેરશો તો લેખકનો શ્રમ સફળ મનાશે.





# “ સર્વાત્મહિતચિંતક ” ઔપધાસ્ય

અને

તેમાં જનતાં શાસ્ત્ર તથા અંત મહાત્મા પ્રેરિત અનુભવ સિદ્ધ

## ઔપધો.

કોઇ પ્રશ્ન કરે કે, દરેક રોગરૂપ આકાળ મૃત્યુને સત્વર નિર્મૂળ કરવા સાથે, બળ, બુદ્ધિ, વીર્યની સર્વોત્તમ વૃદ્ધિ કરી આયુ, આરોગ્યનું ખરેખર રક્ષણ કરે, એવી કોઇપણ દવા છે ? તો તેના ઉત્તરમાં, એજ, દૃઢ હિમ્મત સાથે અને જ્ઞાનાનુસાર, ઠીકીશું કે છે; અને તે માત્ર.

આર્ય મહર્ષિઓનું—સર્વોપરિ શ્રેષ્ઠ.

### બ્રહ્મસૂત્ર—ઔપધો.

( શુદ્ધ કૃષ્ણા-વજ્રાબકની ભસ્મ. )

જ્ઞાનસિદ્ધ અને અનુભવસિદ્ધ આકાળ મૃત્યુ છતનાર જગદ્વિખ્યાત આયુ, આરોગ્ય રક્ષણી “ શુદ્ધ અબ્જક ભસ્મ ” જ્ઞાતાત અમૃત રૂપ ઔપધ છે.

આયુષ્ય, આરોગ્ય અને વીર્ય વધારવાનો તેમાં ખાસ ગુણ

છે. કેશી બચન, હસ્તક્રિયા અને મધુમૈથુન વગેરે કુટેવોથી મગજ તથા શાનતંત્રીઓમાં આવેલી નાકોવતી અથવા નપુંસકતામાં સક્તિ આપનાર ‘અબ્રકબરમ’ ચોક્કસ અને અદ્વિતીય ઔષધ છે. ‘પુષ્ટિ કંઈપતરૂ’ નામની દવાના અનુપાન સાથે જો તેનું સેવન કરવામાં આવે તો મગજ અને વીર્ય સ્થાનોમાં કેશી દુર્બલતા આદિ કુટેવો વડે ઉત્પન્ન થયેલી ગરબી અને દરેક હરકતોને ‘અબ્રકબરમ’ સત્વર નાશુદ્ધ કરવામાં આખાદ ઉપાય છે. ‘અબ્રકબરમ’ ઘડપણને દૂર કરી જવાનીને ટકાવી રાખનાર સૌથી ઉત્તમ અને અકસીર ધલાજ છે. ‘અબ્રકબરમ’ આયુષ્ય અને પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવાનું ઔષધિ રૂપી યંત્ર છે. ‘અબ્રકબરમ’ વિષય સુખથી નિરાશ થએલા પુરુષો માટે અમૃતરૂપી ઔષધ છે. ‘અબ્રકબરમ’ વિલાસ સુખ અને આરોગ્ય, આયુષ્યનો એક મહાસાગર છે; શુદ્ધ વજ્રાબ્રકની ભસ્મ સંપૂર્ણ રોગોને છતી દેહને ખરેખર વજ્ર સમાન મજબૂત બનાવી આરોગ્ય, આયુષ્ય અને અત્યંત પુરુષત્વ આપનાર શાસ્ત્ર તથા અનુભવ સિદ્ધ સચોટ અને ચોક્કસ દવા છે. બાહ્યોશ વિદ્વાન અને પ્રખ્યાત ડાક્ટર ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદ એલ. એમ. પણ લખે છે કે, “અબ્રકબરમ” પૌષ્ટિક, શોધક, અને પુરુષત્વ આપનારી છે.”

વારંવાર થતો પેશાબ, તથા ધાતુસ્રાવ, દરેક જાતના પ્રમેહ, મધુપ્રમેહ, ખાંસી, ક્ષય, મગજ તથા પાચનક્રિયાનાં દરદો, વાંઝીયાપણું તથા ગર્ભાશયના દોષો અને કોષ્ટપિણુ કારણથી થયેલી ધાતુ વિક્રિયા વગેરે વિવિધ ભયંકર વ્યાધિઓમાં ખાસ શુદ્ધ “વજ્રાબ્રકની ભસ્મ” બ્રહ્માએ ગુણ આપે છે. વળી આર્યશાસ્ત્ર સાખીતી આપે છે કે:—

અમ્રકવાયંમધુરંસુશીત । માયુષ્કરં ધાતુત્રિવર્દનંવ ॥  
 હન્યાત્રિદોષં વ્રણનેદકુઠં । પ્લીહોદરં ગ્રંથિ વિષકૃમીશ્ચ ॥

પ્રમાણ ગ્રંથ ભાવપ્રકાશ.

અર્થાત—અમ્રક-કસેત્રી, મધુર, ધણી શીતળ, આયુષ્ય કરનાર, ધાતુને વધારનાર, અને ત્રિદોષ, વ્રણ, પ્રમેહ, કોઠ, ખરોળ, ગ્રંથિ, વિષ તથા કૃમિ નાશક છે.”

देहसार्द्धस्य सिद्ध्यर्थं त्रिगुञ्जं भक्षयेत्वनम् ।

नातःपरतरं किञ्चिज्जरामृत्यु विनाशनम् ॥

અર્થાત—શરીરને દદ ( મજાપુત ) થવા માટે શુદ્ધ અમ્રકભસ્મ વ્રણ રતી બારતું હમેશાં સેવન કરવું જોઈએ. અમ્રકભસ્મ સિવાય પુઠાયા અને મૃત્યુનો નાશ કરનારી બીજી કોઈ ઔષધિ નથી.”

સુખ સમજીઓ ! આ સર્વોપરિ ગુણધારી ચોક્કસ અને અકસીર ઔષધિનો સૌ કોઈ લાભ લઈ શકે એવા જન કલ્યાણના હેતુથી અમે તેની કીમત ધણીજ જુજ અને તે માત્ર આ પ્રમાણે રાખી છે.:-

શુદ્ધ કૃષ્ણા-વજ્રામ્રકની-( હજાર પુટી-ભસ્મ ). તોલા એકના ૩.૩૨

નં. ૨—,, ( ચારસો પુટી ભસ્મ ) તોલા એકના ૩. ૧૦

નં. ૩—,, ( સોપુટની ભસ્મ ). તોલા એકના ૩. ૪

અને નં. ૪ ની કૃષ્ણા—વજ્રામ્રકની ( નિશ્ચંદ્ર ભસ્મ ) તોલા

એકના ૩. ૨

દરેક પ્રકારની અમ્રક ભસ્મોના ગુણ સરખાજ છે. પરંતુ વધારે પુટ દીધેલી વિશેષ ગુણધારી મનાય છે.

## પુષ્ટિ કલ્પતરૂ.

આ અશ્વકભસ્મની સાથે વાપરવાનું સર્વોત્કૃષ્ટ અને ખાસ અનુપાન છે. તે મગજ તથા વીર્ય સ્થાનોની ખોરી ગૂંચરમી દૂર કરી કોઈ પણ પ્રકારે થતા વીર્યસ્રાવને અટકાવી પુષ્ટિ આપે છે. અતિ વિષય, હસ્તદોષ, સ્વપ્ન તથા પેશાબનો ધાતુશ્રાવ વગેરે કારણોથી જ્ઞાન તંતુઓ અને વીર્ય વાહિની નસો નખળી પડી જાય છે. એવી નખળાઈમાં ‘ પુષ્ટિ કલ્પતરૂ ’ સાથે શુદ્ધ ‘ કૃષ્ણાશ્વક ભસ્મ ’ વાપરવાથી મર્મ સ્થાનોને સુધારી વીર્ય તથા મગજની પુષ્ટિ કરી સર્વોત્તમ પુરુષત્વ આપે છે.

પુરુષોના ધાતુ વિકારોને સ્ત્રીઓના ધાતુશ્રાવ-પ્રદર ધ્રુપક્ષીને, હૃદય અને પાચનક્રિયાની અશક્તિને સત્વર નષ્ટ કરી નપુંસકતાના ભયાનક વ્યાધિને નાબુદ કરે છે. આયુ, આરોગ્યને વધારે છે. બુદ્ધિ તથા સ્મરણ શક્તિની અતિ શીઘ્ર વૃદ્ધિ કરી અઢાળ મૃત્યુને છત્તનાર તે, સાક્ષાત્ અમોઘ અમૃત જ્ઞાન અને અનુભવ સિદ્ધ થઈ ચૂકયું છે.

ધાતુ દોષના લીધે શરીર અને મનમાં અનેક પ્રકારની વિક્રિયઓ માલુમ પડ્યા કરે છે અને અનેક ઉપાયો કરવા છતાં તે ઉપાયો લાજ પડવાના બદલે ઉઘટું નુકસાન થયા કરે છે. વીર્ય સંબંધી વિક્રિયાઓમાં આ ‘ પુષ્ટિ કલ્પતરૂ ’ સાથે શુદ્ધ ‘ કૃષ્ણાશ્વકની ભસ્મનો અમે ઘણા દરદીઓપર અનુભવ કરી જોયો છે અને તે અનુભવના અંતે એ આર્મ પ્રયોગ પૂરેપૂરો ગુણ્ય કરનાર અકસીર જણાયો છે. ખુસ થારહેજી નથી અને દરેકની પ્રકૃતિને દરેક રૂતુમાં અતુકજી આવે

એવો ખરેખર હિપચોગી અને તદ્દન નિર્ભય પ્રયોગ છે. આ ઉપાય રોગીના રોગોને નિર્મૂળ કરે છે, અને નિરોગીની આરોગ્યતાને વધારી કાયમ શક્તિ બક્ષી મનોર્યોને પૂર્ણ કરનાર સાક્ષાત કલ્પવૃક્ષ રૂપ છે.

હેશ બંધુઓ ! બન્નર ટોનીક ગોળીઓ પાછળ ધન, ધર્મ, સમય અને શરીરની પાલખાક્ષી કર્યા કરતાં એકવાર આ સ્વદેશી આર્ય ઔષધ શુદ્ધ “ કૃષ્ણાન્નક બસ્મ ” નો ‘ પુષ્ટિ કલ્પતર ’ અનુપાન સાથે યોગ્ય અનુભવ કરી જોવા ચૂકવું નહિ એવી જનહિતાર્થ ભલામણ છે.

આ દવા અત્યંત સ્વાદિષ્ટ છે અને ધી, મધ અથવા દૂધ સાથે લેવાય છે તથા તે તદ્દન નિર્ભય અને પવિત્ર છે. ‘ પુષ્ટિ કલ્પતર ’ અનુપાન-ઠવાની ડબ્બી એકનો કીમત રૂ. ૧ એક.

**અનેક હઠીસા રોગોને આરામ કરનાર.**

**મહાશક્તિરાજ ગુટિકા.**

આ ગોળીઓનો ખાસ ગુણ દરેક જાતના પ્રમેહોને મટાડવાનો અને ધાતુવૃદ્ધિ સાથે સર્વોત્કૃષ્ટ શક્તિ આપવાનો છે. પ્રમેહ, મધુપ્રમેહ, મૂત્રરોગ, સ્વપ્ન તથા પેશાબમાં જતી ધાતુ, કેફી વ્યસન, બહુ મૈથુન અને હસ્તદોષાદિ કુટેવોની કમજોરી, જુનો પરમો, ગરમી, રક્તદોષ, તથા સ્ત્રીઓના પ્રદર, આદિ ગર્ભાશય વગેરે વગેરેના વિવિધ વ્યાધિઓને તાકીદે આરામ કરી પુરુષત્વ અને કાયમશક્તિ બક્ષનાર સત્વર અકસીર તથા ચોક્કસ ઉપાય છે. ડી. ગોળી ૧૦૦ ની ડબ્બી ૧ ના રૂ. ૨-૪-૦ ખાસ પરહેજ નથી,

આ ગોળીઓ સાથે 'પુષ્ટિ કલ્પતર', અનુપાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ત્વરિત અને અવર્ણનીય ગુણ તથા સંતોષની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે તદ્દન નિર્લઘપ્રયોગ હોય અવશ્ય અનુભવના યોગ્ય છે.

## જવરહર-વટી.

આ ગોળીઓ દરેક જાતના તાવોને મટાડે છે. જેમકે,—રોજીંદો, એકાંતરીઓ, તરીયો, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ, મસેરીઆના વિષથી ઉત્પન્ન થયેલો તથા ચાલુ સમયના અનેક પ્રકારના તાવોને આ ગોળીઓ નાશ કરનાર ચોક્કસ તથા જાદુઈ ઉપાય છે. કીંમત ૩૫ ૧ નો રૂ. ૧ —સુચના—માદ રાખવું જોઈએ કે આ ગોળીઓમાં સોમલ, હરતાળ સેનોલ, એન્ટીપાઇરીન, એન્ટીરીબીન કે ફીનાસીટીન જેવી ગુક્કસાનકારક, જીલમી દવાની એકે મેળવણી નથી.

જઠરાગ્નિ દીપન—વટી—( ક્ષુધા સાગર વટિકા. ) એ પેટનાં અનેક દરદોનો સત્ત્વર નાશ કરનાર અકસીર ગોળીઓ છે. અજીર્ણ, આફરો, અંધકોષ્ઠ, કમળો, ખરોળ, વગેરેને મટાડી પાચનક્રિયા નિષ્ક્રિય બનાવી દસ્ત સાફ લાવે છે. પેટમાં ભરાયેલા વાયુને દૂર કરી જૂખ ઉઘાડે છે. તથા શરીરનો રંગ ગુલાબી બનાવે છે. ખાવામાં ધણી સ્વાદિષ્ટ છે. કીં. ગોળી ૬૦ની ૩૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક.

ઉધરસની દવા—મમે તે પ્રકારની ઉધરસ આ દવાથી નાશ પામે છે. કીં. ૩૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક.

**પાચક ચુર્ણ**—ધણું સ્વાદિષ્ટ છે તથા દીપન, પાચન હોવાથી પેટની ચૂંક, ગોળા, અશ્મી, ઉષ્મકા, અને નળખંધ વાયુ વગેરેને સત્વર મટાડે છે. અને રૂચી ઉત્પન્ન કરી જીખ લગાડે છે. કી. ડબ્બી. ૧ નો રૂ. ૧

**બાળામૃતવરી**—આ ગોળાઓથી બચ્ચાંના, તાવ, ઝાડો, ઉધરસ, આંચકી, વરાધ, અને અશક્તિ વગેરે મટી બાળકો તંદુરસ્ત બને છે કી. ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧.

**સ્વાસ કુઠાર**—આ દવાથી સ્વાસ, દમ, ઉધરસ વગેરે વગેરે મટે છે. કી. ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧

**દુઝતા હરસની દવા**—આ દવાથી હરસનું ભોહી એકજ દિવસમાં બંધ થાય છે. અને થોડા સમયના ચાલુ સેવનથી ભોહી શુદ્ધ થાય છે. શરીરનું બળ તથા વર્ણુ ઉત્તમ થાય છે. શક્તિ આવે છે. પાચનક્રિયા નિયમિત બની દસ્ત સાફ આવે છે અને બિન હરકતે હરસમાં આરામ થઈ હમેશને માટે ભોહી દુઝતું બંધ થાય છે. કી, ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧ એક

**ચંદ્રપ્રભા ગુટિકા**—આ ગોળાઓ શિલાજીત, અને ભોહમસ્મની મેળવણીથી બને છે અને તેમાં નામ પ્રમાણેજ ગુણુ હોવાથી શાસ્ત્ર તથા જગ પ્રસિદ્ધ છે. વીર્ય તથા પેશાબના સંપૂર્ણ રોગોને સમૂળ નાશ કરનાર જગજહર અને ચોકસ હિપાય છે. મુનિશ્રી વાગબટજી જણાવે છે કે:—“ એવો કાષ્ઠ સાધ્ય રોગ નથી કે જેને વિધિ પ્રમાણે યોજેલો શિલાજીત તત્કાળ મટાડે નહિ, અને સ્વસ્થ (તંદુરસ્ત) માણુસને ધણું પરાક્રમ આપનાર છે. ” કી, તોલા ૧ ની રૂ. ૧ એક

**પરમા કુઠાર**—આ દવા દરેક પ્રકારના પરમીયાને મટાડે છે.



ધંત્રીમાં થતી બળતરા, રસી,—પર બંધ કરી કળતર, સોજો, મટાડી પેશાબ સાફ લાવે છે. અને મૂત્ર નળીમાં પડેલી ચાંદીને નાબુદ કરેછે. કી. ૩. ૨—૪—૦

**મહાયોગરાજ ગુટિકા.**—આ ગોળીઓ સંધિવા, તથા દરેક બળતના વાના દરદોને ચોક્કસ મટાડે છે અને સ્ત્રીઓના આર્તવ દોષ પુરૂષોના ધાતુદોષ મટાડનાર વૈદકશાસ્ત્ર તથા અનુભવસિદ્ધ અકસીર દવા છે. કી. ૩. ૧ નો ૩. ૧ એક

**વાત વિનાશન તૈલ**—મહાયોગરાજ ગોળીઓ સાથે આ તેલ સાંધા તથા દુખાવપર મોળવાથી ત્વરિત આરામ થાય છે. કી. તેલ પાંચની ૩. ૧ એક

**અનેક વ્યાધિ હરણામૃત**—આ (બાળામૃત) અત્યંત સ્વાદિષ્ટ હોવાથી બાળક ખુશ્મીથી પી જાય છે અને તેનાથી તાવ, આક્રોશ ઉષ્ણરસ, ઉઠાંટીઓ અગ્નિ, ઝાડો, આંચકી, અશક્તિ વગેરે વગેરે રોગો મટી લોહી શુદ્ધ થઈ બચ્ચું ઘણી જલદીથી તંદુરસ્ત બની હોડતાં શીખે છે. કી. શીશી ૧ નો ૩. ૦—૧૨—૦ બારઆના.

**ધાતુનિબ્ધ વટી**—આ ગોળીઓ કોઈપણ પ્રકારના વીર્યઆવને અટકાવે છે. અને ધાતુને સ્તંભન કરી પુરૂષત્વ આપે છે. આ ગોળીઓનો પુરૂષત્વ વર્ધક પ્રયોગ સાથે ઉપયોગ કરવાથી ખરેખર અંતોષકારક ડ્રગની પ્રાપ્તિ થાય છે. કી. ૩. ૧ નો ૩. ૧—૦—૦.

**પુરૂષત્વ વર્ધક પ્રયોગ**—આ તેલ અને લેપના ઉપયોગથી અપૂર્વ ગુણ જણાય છે કે જે માત્ર યોગ્ય અનુભવથીજ જાણી શકાય. વીર્યના ગેર ઉપયોગથી કે અતિયોગથી નસો-તંતુઓની નબળાઈ

અથવા નપુંસકતામાં મહાન શુભુ કરી નિરાશાનો સત્વર નાશ કરે છે અને ધાતુ સ્તંભન કરી અતિ શીઘ્ર પુરુષત્વ આપે છે. આ પ્રયોગ દરેક સ્ત્રીને નિર્મલ તથા નિર્દોષ છે. તે અનુભવ કરવા યોગ્ય છે. કી. ૩. ૧-૮-૦.

**અપસ્માર-વર્ધની દવા-વઘ-રેફરૂં,** જેવા બચંકર રોગમાંથી આ દવા નિશ્ચય મુક્ત કરે છે અને જો વખતસર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સોએસોટકા આરામ થઈ દરદી તંદુરસ્ત બની આયુષ્ય ભોગવે છે. કી. ૩. ૪-૮-૦ આ દવાનો વધના રોગીને જરૂર અનુભવ લેવા ભલામણ છે.

**આર્તવ રક્ષણી.**—આ ગોળીઓ સ્ત્રીઓના રત્ન સંબંધી સધના દોષોને મટાડી નિયમિત કરે છે, અને મર્માશય શુદ્ધ કરી ગર્ભ ધારણુ યોગ્ય બનાવે છે. કી. ૩. ૫ ના ૩. ૨-૦-૦.

**પ્રદરનાશન**—આ દવાથી સ્ત્રીઓના પ્રદર-ધુપણી, લોહીવા, અને દરેક પ્રકારની જતી ધાત વગેરે મટે છે. કી. ૩. ૫ ના ૩. ૨-૦-૦.

**નેત્ર વ્યાધિહર**—આ દવાથી આંખના અનેક રોગો મટે છે. આંખ દુખવી, લાલ રહેવી, પાણી વહેવું, જાંખ, ખીલ, કુલું વગેરે દરદો નાશુદ થાય છે કી. ૩. ૧-૦-૦.

**દંતરોગ નાશન**—આ દંત મંજનથી દંતનાં, મોઢાનાં, દરદ, મરી પેઢાં તથા દંત મજબુત થાય છે. કી. ૩. ૫ નો ૩. ૧.

## ઔષધ એક.

અથવા ‘સર્વૌષધિ’ આ અનેક રોગોપર અકસીર અસર કરે છે. અને દરેક રૂતુમાં દરેકની પ્રકૃતિને માફક આવે છે. આ મહૌ-પધ ગમે તે પ્રકારના પરિશ્રમથી કંટાળેલા મન અને થાકેલા શરીર, મગજ, માનતંત્ર વગેરેને પીવાની સાથેજ તાજાં ખનાવી ફરીને મહે-નત કરવાને ઉત્સાહી તથા લાયક બનાવે છે. સંક્ષેપમાં આસ ગુણ-પાચક, પૌષ્ટિક, રક્તસૌષ્ઠ્યક, જ્વરનાશક અને સ્ત્રીવ્રક્ષક આપનાર છે. તથા મૃદુત, ખરોજ, કમળો, સળેખમ, ઉધરસ, જીર્ણતાવ, જીર્ણ-સંધિવા, જીનો પરમો, મૂત્રાશયના દરદો મરમી, બોહીવિકાર, રક્ત-સ્ત્રાવ, હરસ, જીનો મેડો, કળતર કેડ તથા ખરડાની ફાટ, અજીર્ણ અથવા પાચનક્રીયાનાં વ્યાધિઓને એકદમ દુખાવનાર તે ખીન હરીફ અને અકસીર દવા છે. પરહેજ કાંઈજ નથી તે પીવામાં સહેજ કડવું છતાં ગુણોમાં કલીકાળનું અમૃત છે. વળી તે નિર્ભય, નિર્દોષ, પચિત્ર તથા શાસ્ત્ર અને અનુભવ સિદ્ધ દવા છે. કીંમત ગુણોના પ્રમાણમાં ધણી જીજ ૩. ૧—૪—૦.

સૂચના—કોઈપણ પ્રકારનાં કેરી પીણાં દારૂ, ભાંગ, માંજે ચઢા અર્ધીણુ વગેરેના વ્યસનોની ટેવમાંથી છુટવા સાર તથા અસક્તિ માટે અને જે બાળકોને બાળાગોળીનો અંધાણ હોય તે છાડાવા માટે તથા ખસ્યાંને જલદી પગ આવી હીંડવા સાર ઔષધ એક ના-મની આ દવા ચોક્કસ અને અકસીર ઇલાજ છે. અને એકવાર વાપરી ખાતરી કરી નેવા બલામણુ છે.

**મહાધી કપાટ રસ.**—આ દવાથી નવો જુનો, અથવા ગમે તેવો ઝાડો મરડો, અવશ્ય મટે છે. કીંમત ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧.

## ભસ્મ અને રસ

**લોહમસ**—નં. ૧ ( સોપુટી ) તોલા ૧ ના રૂ. ૪ ગુણુ—  
રક્તપૌષ્ટિક, શક્તિ વર્ધક અને અબક ભસ્મને મળતા છે.

**લોહમસ**—નં. ૨ તોલા ૧ ના રૂ. ૨ ગુણુ ઉપર પ્રમાણે.

**લોહમસ** નં ૩ તોલા ૧ નો રૂ. ૧ ગુણુ ઉપર મુજબ.

**ખંગભસ્મ**—તોલા ૧ના રૂ. ૨ ગુણુ—પ્રમેહોને મટાડે છે  
અને પૌષ્ટિક તથા શક્તિ આપે છે,

**તામ્રભસ્મ**—તોલા ૧ ના રૂ. ૧૬ ગુણુ—દમ, શ્વાસ, ઉધરસ  
વગેરેને મટાડનાર એકકોજ છે.

**પ્રવાળ**—પરવાળાની ભસ્મ—તોલા ૧ નો રૂ. ૧ ગુણુ શીતળ  
અને પૌષ્ટિક છે.

**સાખરસિંગભસ્મ**—તોલા ૧ના રૂ. ૦—૮—૦ ગુણુ—ઉધરસ,  
સરદી, દમ વગેરે મટે છે.

**સુવર્ણ વસંત માલતી રસ**—કીં. તોલા ૧ના રૂ. ૧૨ ગુણુ—  
ક્ષય, છર્દીજ્વર, અશક્તિ વગેરે મટાડી પુષ્ટિ કરનાર ઉત્તમ છે.

**સુઅના**—આ સિવાય રસ, ભસ્મ પાક, અવલેહ, આસવો  
અને ચૂર્ણો તથા દરેક દરદની દવાઓ અમારા ઔષધાલયમાંથી ઉત્તમ  
બનેલી અને ધણીજ વ્યાજબી કીંમતે મળી શકશે.

**આ ઔષધાલયમાં**—બનતી ભસ્મો તથા ઔષધોની શુદ્ધતા.

તથા ઉત્તમ ગુણો અને વ્યાજખી કીમત વિશે યોગ્ય અનુભવથી સુગ  
પુરષોને ખાતરી થશે.



## અગત્યની સુચના.

સુજાજનો ! વૈદ્ય તથા ઔષધો પચાર વિશે ધૈર્ય શ્રદ્ધા વિશ્વાસ  
અને રોગાનુસાર જોઇતી પરહેજની જરૂર છે.

સુજી ડોક્ટર ત્રિલોચનદાસ ભાતીયંદ એલ. એમ. લખે  
છે કે:—“ દવા કરવી તે શ્રદ્ધા સહિત કરવી. શ્રદ્ધા હોય તોજ સારી  
અસર થાય છે. વિશ્વાસ વિના દવા કરવી ફાકટ છે ખરૂં જોતાં  
દરદીની તબિયત અને વ્યાધિનું પ્રમાણ સમજવા અને ઐસડ અજ  
માવવાને કેટલાક કાળની જરૂર છે. અધીરા અવિશ્વાસુ અને શ્રદ્ધા  
રહિત રોગી તરફથી આતક આપવામાં આવતી નથી, અને છેવટ  
તુકશાન તેને પોતાનેજ થાય છે. માટે હમેશા વિશ્વાસથી દવા કરવી.”

## આંખળાનું તેલ.

આ તેલ ઉત્તમ સુગંધી વસાણાંથી અને ચોકખા તેલમાંથી  
બને છે. આ તેલથી માથાના વાળ વધે છે. તથા કાળા સુંવાળા અને  
સુંદર બને છે: માથાનો ખોડો બીંગડાં, લુખસ, ચેળ અને દાહને  
મટાડે છે. શરીરે ચોળવાથી લુખસ, અળાખ, દાહ, તપારો, ને છુણ  
તાવને મટાડે છે. મગજ અને આંખની ગરમીને દૂર કરી શીતળતા બક્ષે  
છે. આ તેલ કોમ્પ પણુ જાતનો રંગ અથવા તુકશાનકારી ચીજો સિવાય-  
આંખળાં અને ખીજ ઉત્તમ ગુણુકારી સુગંધી વનસ્પતિઓથીજ બનાવાય  
છે કીમત ઐંસ ત્રણની શીશીના ચાર આના. મોટી શીશીનો ૩. ૧ એક.

# જગતહિતાર્થ ઝેરીદંશના સિદ્ધ ઉપાયો.

સર્પાંતું ઝેર—ઉપાય—૧, સર્પ કરડે કે તરતજ ડાંખની ઉપ-  
રના ભાગમાં ચાર ચાર આંગળના છોટે છોટે દોરી અથવા લુગડાથી  
બે ત્રણ અંધ તાણીને બાંધવા. ૨ દંશ થયેલી જગાને પોતે અથવા  
બીજા માણસે મોઢેથી ચૂસી ચૂસીને થુંકી નાંખવું. પરંતુ ચૂસનારનાં  
મોઢાની અંદર આંદી ન હોવી જોઈએ. ૩ જખમ થયેલો ભાગ કાપવા  
લામક હોય જેમકે આંગળાં તો તે કાપીજ નાખવો, અથવા ચપુથી  
જખમને ખોતરી સારી પેડે ભોલી વહેવા દેવું. ૪ જખમને  
ડામ દેવો અથવા સુરાખારનાં કે, ગંધકના તેજમનાં જખમ  
પર ટીપાં મૂકીને બાળી દેવો અથવા બંદુકનો દહર જખમપર મૂકી  
દીવાસળીથી બાળીદેવો, એ ઉપાયો તરતજ કરવા લામક છે. ઝેર બાપી  
ગમા કેડે નહિ.

૫ બાંડી એક તોથો તેટલાજ પાણી સાથે દર પાથી  
અડધા કલાકે ઝેર ઉતરે સાંસુથી પાયા કરવું. ૬ કુલાવેલી ફટકડી  
જેઆનીભાર તેમાં ૨૦ ટીપાં સ્પિરિટ જેમોનીયા ઝેરામેટીકનાં મેળવી  
પાંચરૂપીઆભાર પાણી સાથે પાઈ દેવું. એ રીતે ધણું કરી બે ત્રણ  
કે ચાર વખત પાવાથી ઝેર ઉતરશે; એ ઉપાય અકસીર છે એમ અ-  
મેરિકન વૈદ્યક પત્ર કહે છે. ૭ કુલાવેલી ફટકડી અને કુલાવેલ ટંકણ  
ખાર દરેક બેબે આની ભાર નવટાંક પાણીમાં મેળવીને પાવું એજ રીતે દર  
અડધાથી એક બે કે ત્રણ કલાકે પાયા કરવું. ૮ બ્યાસલેટું પોતું બોળા  
જખમપર મુકી રાખવું. અથવા દંશ થયેલા ભાગને તેની અંદર બોળા

રાખવું. આ ઉપાય અકસીર મનાય છે. ૯ રક્તાશયપર રાખવું પલા-  
સ્તર મૂકવું અથવા ટરપેન્ટાઇનમાં લુગડું પલાળી રક્તાશય અને હોળ  
રીપર મૂકવું. દરદી નીંદમાં પડે નહિ એવી કાંઈ તજવીજ કરવી.  
લીખાં વાટી જરા આંખમાં આંજવાં ને નાકમાં નાસ દેવો. ૧૦ કુકડ  
બેલાતું ૧ ફળ લાઇ તેને થોડા પાણી સાથે ચોળાતે પાણીનાં નાકમાં  
ખે ચાર ટીપાં પાડી નાસ આપવો ને ઝેર ઉતર્યા ફડી નાકે ધી તાણવું.

સુચના—દેશ, કાળ, વય અને વ્યાધિ બળતો વિચાર કરી  
દવા વધતી કે ઓછી જરૂર પ્રમાણે આપીશકાય તેમજ ઉપરના ઉપાયો  
આય, બળદ અને થોડા આદિ પશુઓના પ્રાણ બચાવવાને પણ બ્નેઘતા  
પ્રમાણમાં વાપરવા આ ઉપાયો વખતસર કરાશે તો શ્રી ગુરુધિરદયાથી  
દરદીના પ્રાણ જરૂર બચશેજ. એમ ખચિત સમજવું.

બોંછીના દંશના ઉપાયો—દોરી આદિથી બંધ બાંધવા; મોં-  
દેથી ચૂસી થુંકવું, ૨ કાર્બોલિક એસિડ વગેરેથી બાળી દેવું. કવચ્છનાગ  
પાણી સાથે ધસી દંશપર ચોપડી શેક દેવો, સુકામા કંડે ડરી તેજ  
લેપને પાણીથી બીતું કરી કરી દેવતાપર સેક્યા કરવાથી ઝેર ઉતરશે.  
૪ અંત્રેડાતું મૂળ પાણી સાથે ધસી દંશપર લેપ કરવાથી ઝેર નાબુદ થશે.

## બુદ્ધિવિજય રસ.

આ પ્રયોગ બુદ્ધિ અને આરોગ્ય, આયુષ્ય તથા સ્મરણશક્તિ  
બક્ષનાર સાક્ષાત અમૃત અને સરસ્વતિ રૂપ છે. આ ખરેખર ઉપયોગી  
અને અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગને જામતના કલ્યાણ અર્થે અત્રે પ્રકટ કર-  
વામાં આવે છે.

ખાલી, શંખાળી, માલકાંકણી, શિવાવરી, ગોરખમુંડી, ગરણીનું  
 મૂળ, અંધેડાનું મૂળ, આંકોલના ખીનાંમીજ, માંગરો, પીપળાની વડવઢ,  
 આંખળાં, વિદારીકંદ, વાંસકપુર, લીંડીપીપર, તીખાં, મુંક, જોઠીમધ,  
 અકલકરો, ખાવચી. કેશર, ગજો, વાવડીંગ, આસંધ, હરડે, નાગરમોથ  
 અગ્રિક ભસ્મ, લોહભસ્મ, અને શુદ્ધ ગુગળ એ દરેક તોલો એક, સોના  
 અને રૂપાના વરગ દરેક તોલો ૫૦ વજ અને શુદ્ધ શિલાજીત દરેક  
 તોલો ચાર. કાષ્ટાદિક ચીજો નવી સરસ લેવી અને ખાંડી વજ્રગાળ  
 કરી ગુગળ અને શિલાજીતને પાણીમાં મેળવી ચૂર્ણમાં પટ દેવો અને  
 સાથે ભસ્મ તથા વરગ મેળવી એક પહોર ખરલમાં ધુટવું, માત્રા  
 વાલ ૪ થી વધારી તોલો ૦૦ સુધી ૦૦ થી ૦૦ તોલો મધ અને  
 ૦૦થી એક તોલો થી સાથે મેળવી દરરોજ ફક્ત સવારમાંજ ખાવી.  
 ગુણુ અપાર છે, શરીર અને મગજના સંપૂર્ણ રોગોને હરે છે. મહા-  
 મૂર્ખ પણુ કવિરાજ થાય. એકથી ત્રણ માસના બાળકને એક ઘડિંબાર  
 ધાવણુ અથવા પાણી સાથે હમેશા વધતા ક્રમે આપવાથી ખરચુંએણક  
 અતુળ શક્તિ તથા બુદ્ધિસાગર નિવડે એ નિશ્ચય છે. આ દવા તૈયાર  
 જોઈએ તો અમારા આપઘાલયમાંથી મળી શકશે. કી. ૩૫૫ ૧ ના ૩. ૨  
 સ્મરણુશક્તિના તથા આરોગ્ય, આયુષ્યના અભિલાષીઓએ આ પ્રયો-  
 ગની ખાત્રી કરી જોવા ચૂકવું નહિ.





# “મનોર્થ વિજય કલ્પતરુ.”

( ઔષધિ અને યોગ સિદ્ધિ સિદ્ધ થયેલો પ્રયોગ. )

અતિ ઉદાર વૃત્તિના પરોપકારી સંત મહાત્માના આશીર્વાદ સાથે મહાન ચમત્કારી ઔષધિ આદિ પદાર્થ સિદ્ધિઓ વડે આ પ્રયોગ સિદ્ધ થયેલો હોવાથી તે મનુષ્યોના યોગ્ય મનોર્થ ખરેખર સિદ્ધ કરનાર કલ્પ વૃક્ષ રૂપે છે. આ પ્રયોગને દૈવ શ્રદ્ધાવડે શરીર પર ધારણ કરવાથી તેની સુક્ષ્મ અસરો ઉત્પન્ન થઈ અનેક ભય, વિદ્વં, નાશ થવા સાથે આરોગ્ય, આયુષ્ય, યુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને સદ્ભાગ્યની પ્રાપ્તિ તથા રક્ષણ થાય છે. તેમજ સર્પ, વીંછી અકસ્માત અને શત્રુ આદિ ભય નષ્ટ થાય છે. તથા મનોવિકારાદિ—નજર, નડતર, મૂઠ, ચોટ લગેરેથી રક્ષા કરનાર તે આશીર્વાદ સિદ્ધ પ્રયોગ છે. આ વિશેષ્ટુઓ સર્ટિફિકેટ નંબર ૧૭ મુ આ પ્રયોગ સ્ત્રીઓને અને બાળકોને હો અવશ્યજ ધારણ કરવો યોગ્ય છે. કીંમત માત્ર રૂ. ૨

**સુચના**—આ પ્રયોગ જોએને માંસ ખાંચે નહિ તેમનેજ ધારણ કરવું; તે સિવાયને લેથી નુકસાન થાય છે. એમ આ પ્રયોગના મૂળના પ્રયોજક મહાત્માનું ફરમાન છે.



# પરોપકારી જનોને એક ઉમદા તક.

“આરોગ્ય રક્ષા”નું આ પુસ્તક વાંચી વિચારતાંની સાથેજ તેની ઉપયોગીતા સમજી જનોના લક્ષમાં એકદમ આવશે. આહાર વિહારમાં માણસો નિમિત્ત બની સુખી રહે તેમજ દુર્ઘસન અને નકારી ટેવોથી થતા નિરાશાવાદ બાજી તેમાંથી બચે તે માટે ઓવાં પુસ્તકાનો બહોળો ફાયદો થવાની ફેટલી બધી જરૂર છે તે સકલ સમજી શકાય તેવી વાત છે. વળી માણસો સુખી અને નીરાગ બને તેવાં પુસ્તકાનો બહોળો ફાયદો થવામાં સહાયબૂત થવું એ મહત્વનું કામ છે અને તેથી દરેક સમજી અને પરોપકારી જનો આ પુસ્તક કાર્યમાં યોગ્ય મદદ કરશે એવી દૃઢ આશા છે. જેઓ જનહીતાર્થે કપાવવામાં મદદગાર થઈ પડશે તેઓના નામથી મદદના આ પુસ્તક કલે જનસમાજમાં વહેંચવામાં આવશે.

કદ સહન કરીને કરે, ઉપકારી ઉપકાર;

કપાસ જન કાળે સહે, કદ અનેક પ્રકાર.

હાજીબંધુર તનધન તણો વિશેષ શો વિશ્વાસ;

જેમ સ્વપ્નની સાહેબી, પળમાં પામે નાશ.

ઉદાર નર ને કૃપણુનો, સરખો વરો સદાય;

કસર કરે કંજુસનું, લાખ રીતે લૂટાય. ”

ક. દ. ડા.

આપનો સદાનો શુભેચ્છક.

મહાવીરદાસજી.

મું. ધોળકા.

“ શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે,  
શરીરે દુઃખી તો દુઃખી છે સદા તે. ”

## “ શારીરિક આરોગ્ય ” નું પુસ્તક,

આ પુસ્તકમાં તંદુરસ્તીના આટલે પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડાક્ટર-  
શના અભિપ્રાયો સાથે ધણીજ અગત્યની ઉપયોગી સલાહ  
સૂચનાઓ છે. વળી તેમાં શાસ્ત્ર તથા સંત મહાત્માઓના  
કહેલા અનુભવસિદ્ધ અને નિર્ભય તથા સહેલા જુદા જુદા  
રોગો માટેના સરતા અને તરત બને તેવા ઉપાયો જગતના  
કલ્યાણ અર્થે પ્રસિદ્ધ કરનામાં આવ્યા છે. આથી તે દરેક  
કુટુંબમાં રાખવાને ખાસ ઉપયોગી છે, એમ વાચતાના  
સાથેજ જણાયા સિવાય રહેશે નહીં.

કૌમત ગાંધી આઠ આનાની પોષ્ટની રીકીટો મોકલનારને  
પોષ્ટ ચાર્જ માફ. વી. પી. થી મગાવનારને દસ આના  
પડશે. રૂ. ૦-૧૦-૦.

મહાવીરદાસજી.

સુ. ધોળકા.

જીલ્લે અમદાવાદ.

